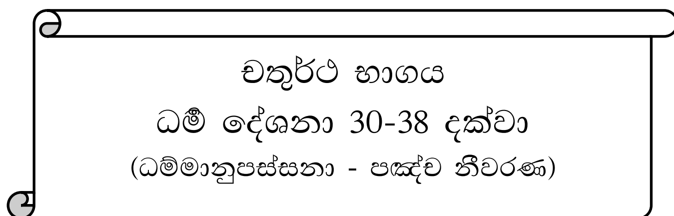
මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය

චතුර්ථ භාගය

අති පූජනීය උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේ

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය



මීතිරිගල නිස්සරණ වනයේ ප්‍රධාන කර්මස්ථානාචාර්ය
උඩඊරියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ
නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනය
මීතිරිගල

ධර්ම දානයක් වශයෙන් නොමිලයේ බෙදාදීම පිණිසයි.

ප්‍රථම මුද්‍රණය - 2019

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍ර දේශනාවලිය - චතුර්ථ භාගය
(ධම්මානුපස්සනා - පඤ්ච නීවරණ)

පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේ

අයිතිය:

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලය
මීතිරිගල, 11742
දුරකථනය: 033 3339193

nissaranavanaya@gmail.com

www.nissarana.lk

ISBN : 978-955-4877-03-0

මුද්‍රණය

කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්
17/2, පැඟිරිවත්ත පාර,
ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථනය: 0114870333

පෙරවදන

යං ඛො ත්වං, බ්‍රාහමණ, සන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගො'ති පජානාසි, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං රාගං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං රාගො'ති පජානාසි - එවම්පි ඛො, බ්‍රාහමණ, සන්දිට්ඨිකො ධම්මො හොති අකාලිකො එහිපස්සිකො ඔපනයිකො පච්චත්තං වෙදිතබ්බො විඤ්ඤූහී'ති.

- අංගුත්තර නිකාය, ඡක්ක නිපාත, පඨම පණ්ණාසක, ධම්මික වග්ග, දුතිය සන්දිට්ඨික සූත්‍රය

තම චිත්ත සන්තානයේ පහළ වන විවිධ කෙලෙස් හඳුනාගැනීම සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මයේ එන සුවිශේෂී ලක්ෂණයක් බව අප විසින් තේරුම්ගත යුතුය. තමන් වහන්සේ හමුවට පැමිණි එක්තරා බ්‍රාහ්මණයකු ධර්මය සාන්දෘෂ්ටික වන්නේ කෙසේදැයි ප්‍රශ්න කළ විට ඊට පිළිතුරු දෙන සර්වඥයන් වහන්සේ, යම් අවස්ථාවක තම සිතේ රාගයක් පහළ වූ විට 'දැන් තම සිතේ රාගයක් පහළව ඇතැයි' කෙනෙකු වර්තමාන වශයෙන් දැනගනී නම් එයද ධර්මයේ සාන්දෘෂ්ටික ස්වභාවයක් බව පෙන්වා දෙති. එලෙසම, රාගයක් පහළව නොමැති විට 'දැන් තම සිතේ රාගයක් පහළව නැතැයි' කෙනෙකු වර්තමාන වශයෙන් දැනගනී නම් එයද ධර්මයේ සාන්දෘෂ්ටික ස්වභාවයක් බව පෙන්වා දෙති. අනෙකුත් ප්‍රධාන කෙලෙස් වන ද්වේෂ, මොහාදිය ගැනද සර්වඥයන් වහන්සේ මෙලෙසම වදරති.

අද බොහෝදෙනකු භාවනාවට පෙළඟැසී සිටීම සතුටට කරුණකි. භාවනා කරන්නන් අතර චිත්තානුපස්සනාව සහ

ධම්මානුපස්සනාව වඩන යෝගාවචරයෝද බොහෝ වෙති. වර්තමාන වශයෙන් ඉහත පෙන්නුම් කළ පරිදි තම චිත්ත සන්තානයේ ඒ ඒ මොහොතේදී පහළ වන විවිධ කෙලෙස් ස්වභාවයන් හඳුනාගැනීමට යෝගාවචරයින් එතරම් උනන්දුවක් දක්වන බවක් අපට නොපෙනේ. ඒ සඳහා විශේෂයෙන් උවමනා කරන, ඇතුළතට නැමුණු ගතිය, නිහතමානී බව සහ නිරන්තරයෙන් සිත ගැන අවධානයෙන් සිටීම යන කරුණු සම්බන්ධයෙන් අප තුළ ඇත්තේ ඇල්මැරුණු ආකල්පයකි. එහෙත් සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මයේ ඇති සන්දිට්ඨික, අකාලික, එහිපස්සික, ඔපනයික ගුණයන් අප බාහිරින් සොයනවා වෙනුවට, අප තුළම එකී ගුණයන් දියුණු කරගැනීමට යම් අයකු වෙහෙසෙත් නම්, මේ දහමට නව පණක් දීමට අපට අදත් ඉඩ ඇත. ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපදාව අප තුළ ප්‍රායෝගික වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වීමටත් විපස්සනාව වැඩීමටත් එය මහත් රුකුලක් වනු ඇත.

සිතේ පහළ වන නීවරණ ධර්මයන් හඳුනාගැනීම සම්බන්ධයෙන් පුළුල් ලෙස සාකච්ඡා කරන, සතිපට්ඨාන දේශනාවලියේ චතුර්ථ භාගය, ඉහත කී කාර්යය සුළුවෙන් හෝ ඉටු කරනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු. මේ සඳහා විවිධ අන්දමින් දායක වූ ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශ්වයටම මේ ධර්ම දානමය කුසලය උතුම් වූ නිර්වාණාවබෝධය පිණිසම හේතු වේවා! මේ පොත පරිශීලනය තුළින් සාන්දෘෂ්ටික දහමක නිරාමිස ප්‍රීතිය විඳගැනීමට බොහෝදෙනකුට ඉඩ ප්‍රස්තාව සැලසේවා!

මීට සසුන් ලැදි,

උඩර්රියගම ධම්මජීව හිමි
නිස්සරණ වනය - මීතිරිගල - 11742
2019-09-20

සංස්කාරක සටහන

අති පූජනීය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් වර්ෂ 2006 සිට 2008 දක්වා කාලය තුළදී මීතිරිගල නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ භාවනානුයෝගී භික්ෂූන් වහන්සේලාට දේශනා කරන්නට යෙදුණ මෙම ධර්ම දේශනාවලියේ අංක 31, 32 සහ 37 යන දේශනාවල හඬ පටි සොයාගත නොහැකි විය. එකල පටිගත කිරීමේ පැවැති දුර්වලතා ඊට හේතු වන්නට ඇත.

මේ නිසා, දේශනාවලියේ අඛණ්ඩතාව පවත්වාගැනීම සඳහා අපට වෙනත් විකල්පයක් සෙවීමට සිදු විය. ඒ අනුව, අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් වර්ෂ 2006 දී මෙල්බන් නගරයේදී මෙම සූත්‍රයම අළලා කරන ලද දේශනාවලියකින් අදාළ දේශනා කිහිපයක් උපුටා ගෙන, මෙම කෘතියට ඇතුළත් කළෙමු.

මෙහිදී විශේෂ කරුණක් දක්වමු. මේ කෘතියේ අංක 37 වශයෙන් එසේ අලුතින් ආදේශ කළ 16 වන මෙල්බන් දේශනාව, සාමාන්‍ය කාලය වන එක පැයක් ඉක්මවා පැය දෙකක් තිස්සේ පවත්වා තිබේ. ඊට හේතු වී ඇත්තේ එම දේශනාවෙන් නීවරණ පර්වය අවසාන කිරීමට ස්වාමීන් වහන්සේ තීරණය කිරීමයි. ඒ අනුව පළමුවන පැය උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් දෙවන පැය විචිකිච්ඡාවත් පිළිබඳව දේශනා කොට ඇත.

නිස්සරණ වනය දේශනාවලියේ අංක 38 දේශනාවද විචිකිච්ඡාව අළලා කරන ලද්දකි. මේ අනුව අංක 37 (ආදේශිත) දේශනාවේ දෙවන කොටසත් අංක 38 දේශනාවත් එකම විෂය (විචිකිච්ඡාව) විවිධ පැතිකඩවලින් බලමින් විග්‍රහ කරනු ලැබ ඇත. යම් තැනෙක පුනරුක්තියක් වේ නම්, එසේ වී ඇත්තේ දෙශනාවලි දෙකකින් දේශනා ලබාගැනීමට සිදු වූ හෙයිනි.

සංස්කාරකවරු

2019-09-20

සම්පාදක සටහන

මීතිරිගල නිස්සරණ වනය ආරණ්‍ය සේනාසනයට සම්බන්ධ වී කලක සිට ධර්ම ග්‍රන්ථ පිළිබඳව කටයුතු කරන්නට මා හට අවස්ථාව ලබා දුන් අති පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව නායක ස්වාමීන් වහන්සේට මාගේ ගෞරව පූර්වක ප්‍රණාමය පළමුවෙන්ම පුද කරමි.

මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය පාදක කරගෙන උන්වහන්සේ විසින් දේශිත ධර්ම දේශනාවලිය ලේඛනගත කිරීමේ කටයුත්ත දැනට සෑහෙන ප්‍රමාණයකට ඉටු වී ඇත. මේ එම ග්‍රන්ථාවලියේ සිව්වැන්න වේ. පෙර පරිදිම මෙම කෘතිය සකස් කිරීම සඳහාද නිස්සරණ වනය ආරණ්‍යවාසී මහා සංඝ රත්නය ඉදිරිපත් වූහ. අදාළ දේශනා ඇතුළත් හඬ පට නැවත නැවතත් අසමින්, ටයිප් පිටපත් නිවරද කිරීමේ යෙදුණහ. එම කැප වීම නිසා නොවේ නම්, මේ ග්‍රන්ථාවලිය මෙසේ පළ කරන්නට නොහැකි වනු ඇත. එහෙයින් උන්වන්සේලාටද මාගේ ගෞරව පූර්වක ප්‍රණාමය පුද කරමි.

තවද, සෝදු පත් පිරික්සීමෙන් රාණි රාජපක්ෂ මහත්මියත් අලංකාර ලෙස පිට කවරය නිර්මාණය කොට එහි මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණය කිරීමෙන් අමිල් කුමාර මහතාත් මෙහිදී සහාය වූහ. නිස්සරණ වනය සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ හේමන්ත රණවක මහතා මෙහි මුද්‍රණ කටයුතු සම්බන්ධීකරණයෙන් සහාය විය. ඒ මහත්මමහත්මීන් තිදෙනාද කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස් මුද්‍රණාලයේ අධිපති ජයසෝම මහතා සහ සේවක මණ්ඩලය මෛත්‍රී පූර්වකව ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරමි.

සම්පාදක

2019-09-20

පටුන

30 | ධම්මානුපස්සනා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"කථඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු ති"

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි අද මේ මුල පුරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයේ අවසාන සතිපට්ඨානය හෙවත් ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයටයි. ඊට කලින් බොහෝම ප්‍රසිද්ධයි කවුරුත් දන්නවා අපි කායානුපස්සනාව, වේදනානුපස්සනාව, චිත්තානුපස්සනාව කියලා පූර්වගාමී වූ අනුපස්සනා සතිපට්ඨාන තුනක් විස්තර කරන්නට යෙදුණා. කායානුපස්සනාව ප්‍රධාන වශයෙන්ම රූප ධර්ම - ප්‍රකට ඖළාරික කොටසක් ගැන සාකච්ඡා කරනවා. ඒකත් තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික කය වශයෙන් අරගෙන ඊගාවට සම්බන්ධ කරලා, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් අනිකුත් බාහිර අවිඥානික වස්තු සම්බන්ධ කරමින් රූප ධර්ම වශයෙන් හොඳ ආරම්භයක්, ලේසි තැනක්, ප්‍රකට තැනක් ඉදිරිපත් කරගන්නවා. ඊට පස්සේ ඒක ක්‍රමයෙන් ඊට වඩා ගැඹුරු වෙච්ච, ඒ වගේම කායානුපස්සනාව දිගේ යනකොට ඉබේම වගේ

ඉදිරියට හමු වන, අත්හරින්න බැරි මගහරින්න බැරි විදියට හමු වන වේදනාව, වේදනානුපස්සනාව වශයෙන් අපි ඉදිරිපත් කරගත්තා. කායානුපස්සනාව වගේ විස්තර ගොඩක් වේදනානුපස්සනාවට ඉදිරිපත් වෙන්නේ නැහැ. බොහෝම කෙටි පර්වයක්, කෙටි පුරුකක් වේදනානුපස්සනාව කියල කියන්නේ. ඊගාවට ඒ වේදනාව දිගේ, වේදනාව තුළින් යෝගාවචරයාට ක්‍රමයෙන් අර රූප ධර්මයන්ගෙන් පටන්ගෙන ඉදිරියට යන සතිය නාම ධර්මයන්ට හැරවීම සිද්ධ වෙනවා. ඊට පස්සේ චිත්තානුපස්සනාව කියලා හිත, නැත්නම් ශුද්ධ වූ නාම ධර්මයන්ගේ මුල පූර්ව වශයෙන් අනුපස්සනාවක් කරනවා. ඒකේදිත් අපි පසු ගිය ධර්ම දේශනා කීපයක්ම එහි ඇත්තා වූ යුගළ අටක්, නැත්නම් කොටස් වශයෙන් නම් පලු වශයෙන් නම් දසයක්, විස්තර කරනකොට මේ හිතක් වැඩ කරන හැටි, නැත්නම් නාම ධර්ම ප්‍රභවය වැඩ කරන හැටි පිළිබඳව අනිකුත් ආගමක හෝ දර්ශනයක හෝ විද්‍යාවක හෝ නොතිබිච්ච විදියේ පුදුම සවිස්තර විග්‍රහයක්, ආරාධනා පූර්වක විග්‍රහයක්, පරීක්ෂණයට අභියෝගවලට තර්කයට ආරාධනා කරනසුලු විග්‍රහයක් මෙයින් ඉදිරිපත් වුනා.

දැන් ඉදිරිපත් වෙන්නේ ඒ තුනෙන්ම හිත සකස් කරගත්ත, ජව කවා ගත්ත, වේගයකට නංවාගත්ත, එකලස් කරගත්ත, හීලෑ කරගත්ත, හික්මවාගත්ත හිතකට ගැළපෙන ධම්මානුපස්සනා කොටසක්. වෙන විදියකට කියනවා නම් ධම්මානුපස්සනාව කතාවක හෝ භාවනාවක හෝ ආරම්භක පර්වයක් නෙවෙයි. ඒක මුල ඉඳලා කරගෙන යන කෙනෙකුට ඒ පරිචය තුළින්, ඒ පෙළගැස්ම තුළින් ඉදිරිපත් වන කාරණාවක්. එහෙම නැත්නම් තලතුනා වැඩක්, මෝරච්ච වැඩක්. ඒ නිසා එහි ගැඹුරක් තියනවා කියන එක අලුතින් විස්තර කරන්න දෙයක් නැහැ. කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා ක්‍රමයට පුහුණු කරගෙන එනකොට ඒ බල රේඛාව දිගේම, ඒ එකලස දිගේම තමයි අපිට ධම්මානුපස්සනාව පිළිගන්න වෙන්නෙත්, ධම්මානුපස්සනාවට බැසගන්න සිද්ධ වෙන්නෙත්.

ඉතින් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානු පස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කිව්වාම මෙතන සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට

ගැළපෙන ධර්ම - ධම්ම කියන පදයට ඒකටම ආවේණික වූ අර්ථ විග්‍රහයක් ඉදිරිපත් කරගන්න වෙනවා, විශේෂයෙන්ම පටලවලා වරදවලා වටහාගැනීම දුරු කරගන්න. ධර්ම - ධම්ම කියන පදය, ධර්ම කියලා කියනවා සංස්කෘතයෙන්. ධම්ම කියලා කියනවා පාලියෙන්. සමහර විට සිංහලටත් ඒක ධම්ම කියලා කියනවා. සිංහල නම් මිශ්‍ර සිංහල නිසා ඒ පද දෙකම දකින්නට ලැබෙනවා. කායානුපස්සනා කොටස නම් සාමාන්‍යයෙන් සුතමය වශයෙන් අසා දැනගන්නා කෙනෙකුට විස්තර කරලා දෙන්ට අමාරුවක් නැහැ, මොකද ඒක රූප ධර්ම කොටසට වැටෙන නිසා. කය - රූප - ඕළාරික පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ කියන ප්‍රධාන භූත රූපයන්ගෙන් හැදිච්ච කොටසක් වශයෙන් පෙන්වන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කියන කොටස් තුන නාම ධර්මවලට වැටෙනවා කියලා කායානුපස්සනාවෙන්, නැත්නම් රූප කොටසින් වෙන් කොට හඳුනාගන්නට පුළුවන්.

අපි සාමාන්‍යයෙන් පංචස්කන්ධය වෙන් කරලා දක්වනකොට රූප, වේදනා, සඤ්ඤා, සංඛාර, විඤ්ඤාණ කියලා පහකට කඩන එක යෝගාවචර පිරිස අතර ප්‍රසිද්ධ කාරණයක්; දන්නා ප්‍රසිද්ධ දෙයක්. එයින් කායානුපස්සනාව කියන්නේ කාය ස්කන්ධයයි. ඒක අයින් කෙරුවට පස්සෙ වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානු පස්සනා කියන කොටස් තුන වේදනා ස්කන්ධය, සඤ්ඤා ස්කන්ධය, ස්කන්ධය, සංස්කාර විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය කියලා මේ සතරට සමාන්තර විය යුතුයි. මේ වගේ සාමාන්‍ය විග්‍රහයක් තමයි අට්ඨකථාව, ඒ වගේම අභිධර්මය අනුගමනය කරන්නේ. ඒ මොකද, ඒ කොටස් කරලා වෙන් කරගැනීම, හඳුනාගැනීමේ පහසුව සඳහා එතැනදී වේදනා ස්කන්ධය, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨානය කියලා වෙන් කරන්නට පුළුවන්. විඤ්ඤාණ ස්කන්ධය චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨානය කියලා වෙන් කරන්නට පුළුවන්. එහෙම වෙන් කළොත් ධම්මානුපස්සනාවට වැටෙන්නේ සඤ්ඤා, සංස්කාර කියන කොටස් දෙක, ධම්මතා - ධර්ම. ඒ වාගේම අභිධර්මයේ හෝ අටුවාවේත් සමහර වෙලාවට සූත්‍ර පිටකයේත් හේතු හෝ සාධක සහිතව, ඇහැට රූප කියල, ආධ්‍යාත්මික බාහිර වශයෙන් අදාළ ආයතන දෙක

හඳුනාගන්නවා. අජ්ඣත්ත වශයෙන් චක්ඛු ආයතනය, බාහිරව රූප ආයතන, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් සොතායතනය, බාහිරව ශබ්ද ආයතනය, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් ගන්ධ ආයතනය, ආඝ්‍රාණය කරන තැන ගඳ, දිව රස බලන තැන රස, කය පහස කියලා අන්තිමට පෙන්වන්නේ මන ධම්ම කියලා; මනායතනය ධම්මායතනය කියලා. මනසට ගොදුරු වන, මනසට පිටින් ඇවිල්ලා සම්බන්ධ වන කොටස ධම්මායතනය කියලා කියනවා. ඒ නිසා හිතට අරමුණු වෙන්නා වූ ඕනෑම දේකටත් ධර්ම කියලා කියන්න පුළුවන්. ඒ අනුව බලනකොට කායානුපස්සනාවත් ධම්මායතනයක්මයි. අපිට කය අරමුණු වෙන්නෙත් නාම ධර්මයක් වශයෙන් අරමුණු කරනකොට හිතටයි. හිතට අරමුණු වීම නිසා, කයත් ධම්මානුපස්සනාවට ඒ කියන විග්‍රහය අනුව අපහසුවක් නැතිව ඇතුළත් කරන්න පුළුවන්. වේදනානුපස්සනා සහ චිත්තානුපස්සනා, කායානුපස්සනාවටත් වඩා සමීපයි මේ විග්‍රහයට. ඊගාවට ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් ගැනෙන, මේ අද විවරණයක්, ආරම්භයක් ලබාගන්නට හදන නීවරණ ධර්ම, පංච උපාදනස්කන්ධ, පංචස්කන්ධ, බොජ්ඣංග ධර්ම, චතුරාර්ය සත්‍ය යන කොටසුත් සිතට අරමුණු වන දේවල්.

මේ අනුව මනායතන, ධම්මායතන කියන ආධ්‍යාත්මික, බාහිර වශයෙන් මේක කඩලා බලනකොට සතර සතිපට්ඨානයම ධම්මායතනයක්. ඒ නිසා එයිනුත් කායනුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා වෙනමම කොටස් අඳුනාගැනීමක් කළ නිසා මෙතන හඳුන්වා දෙන්නේ, අර්ථකථනයක් දෙන්නේ හිතට අරමුණු වෙන්නා වූත් කායානුපස්සනාවට, වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානු පස්සනාවට නොගැනෙන්නා වූත් සියල්ලක්ම ධම්මානුපස්සනා වශයෙන් ගන්න බවයි. ඒක බොහෝම ආරක්ෂාකාරී අර්ථකථනයක්. යම් කොටසක් කායානුපස්සනාවට වැටෙනවද, යම් කොටසක් වේදනානුපස්සනාවට වැටෙනවද, යම් කොටසක් චිත්තානු පස්සනාවට වැටෙනවද ඒ කොටස් ටික හැරුණාම, හිතට අරමුණු වන ඉතුරු කොටස් සියල්ලක්ම ධම්මානුපස්සනාවට වැටෙනවා. ඒ නිසා කායානුපස්සනාව කියන පෙනේරයේ යම් කිසි හිලක් තිබ්ලා කොටස් හැලිලා ගියා නම්, චිත්තානුපස්සනාව කොටස කරගෙන

යනකොට ආධුනිකයාගේ අතින් ගිළිහී ගිය, හැලී ගිය කොටසක් තියෙනවා නම්, වේදනානුපස්සනාවේදීත් චිත්තානුපස්සනාවේදීත් කොතනක හෝ හැලීමක් අතපසු වීමක්, වැගිරී යාමක්, ගිළිහී යාමක් වුණා නම්, ඒ සියල්ලම ධම්මානුපස්සනාවේදී අහු වෙනවා. මොකද ධම්මානුපස්සනාවේදී සියල්ල පිඬු කිරීමක් කරන නිසා.

ඒ නිසා ඒ හැම පර්වයකදීම, "**අත්‍ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය අනිස්සිතො ච විහරති, න ච කිඤ්චි ලොකෙ උපාදියති**" කියලා අමුතු ධෘව පදයක්, නිතරම ඇහෙන තේමා පදයක් අහු වෙනව සෑම සතිපට්ඨාන කොටසකටම පස්සේ. කායානුපස්නාව විස්තර කරන්නේ එතනදී "**අත්‍ථි කායො'ති වා පනස්ස සති පච්චුපට්ඨිතා හොති**". කය, කයේ කය අනුව බලන මේ කය පවතින්නේය කියන සතිය පිහිටවනවා. "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය**". ඒ පිහිටීම, සතිමත් වීම, කයේ ඉරියව්ව අනුව හෝ ධාතු අනුව හෝ මිනීකුණු අනුව හෝ අසුභය අනුව හෝ කය අනුව පවත්නා වූ සතිය "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය**" හුදෙක් ඥානය වර්ධනය කිරීම පිණිසමයි. "**පතිස්සතිමත්තාය**" සතිය පිහිටුවාගැනීම පිණිසමයි. එහෙම නැතිව මෙතනදී මේ සියල්ලම දත යුතුයි කියලා කොටසක් අනිවාර්ය කරගන්න නරකයි. දැනගන්න පුළුවන් ඔක්කෝම කොටස් කරුණු විසිඑකක් වශයෙන් පෙන්වනවා, ඒ එක එක චරිතවලට හැඩගැස්සෙන, ගැළපෙන විදියට. නමුත් යම් කිසි කෙනෙකුට පුළුවන් මේ සමහර කොටස් විශ්ලේෂණය කරලා ඒ මාර්ගයේ තමන්ට සතිපට්ඨානයට අවශ්‍ය කරන්නා වූ සතිය පිහිටුවාගැනීමට, ඥානය උල් කරගැනීමට, නැත්නම් තියුණු කරගැනීමට. ඒ කරගෙන එතනිනුත් එහාට, ඒ කියන්නේ ඊළඟ සතිපට්ඨානයට ගොඩ වෙනවා. එතනදි වේදනානුපස්සනාවත් අර වගේම විස්තර කරනවා. "**යාවදෙව ඤාණමත්තාය පතිස්සතිමත්තාය**"

ඒ නිසා එහි මේ දේ, මේ මේ දේ, සම්පූර්ණ කරගෙන යා යුතුයි, එහෙම නොකළොත් ඉහළ පංතියකට සමත් කරන්නේ නැතය කියලා එහෙම බාහිර අධිකාරියක් කිසිම කෙනෙකුට පිහිටුවාගන්න පුළුවන් ශක්තියක් මේ පද විග්‍රහයේ නැහැ. යම් ආකාරයකට

යෝගාවචරයා කායානුපස්සනාව කරනකොට, යාන්තම් ඥානය යාන්තම් සතිය පිහිටුවාගෙන වැරදීමකින් හෝ යම් ආකාරයකට වේදනානුපස්සනාවට ගොඩ වුණත්, එහි පූර්ණ අවබෝධයක්, පරිචයක් ලබාගන්නේ නැතිව වේදනානුපස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවටත් ගොඩ වුණා නම්, ඔහුට නැවතත් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී ඒ අතපසු වෙච්ච කොටස් නිසා පමාවක් සිද්ධ වෙන්ට වෙනවා, පිළියම් කරගන්නට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා. ඒක නිසා හරි අමාරුයි, අධිකාරියක් පිහිටලා මෙතෙන්ට ගියාට පස්සෙයි සහතිකේ දෙන්නෙ, මෙච්චරක් ඉගෙනගන්ට ඕනය කියලා නීති සීමා කරන්න. මේකේ ඇතුළේ තියෙන්නේ එක චක්‍රයක් නෙවෙයි. චක්‍ර රාශියක් කරකැවෙනවා. ඒක නිසා පළවෙනි චක්‍රයේදී යම් විදියක අඩුපාඩුවක් වුණා නම්, එයට පසුව නැවත ශුද්ධ වීමක්, ඔප මට්ටම් වීමක්, සම බර වීමක් සිදු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. ඒ මොකද ලෝකෙ විවිධ නිසාත් එක එක චරිත ඇති පුද්ගලයෝ විවිධ නිසාත් ඒ සැම කෙනාටම ඉඩ පහසුකම් සලසා දීම සඳහා සතිපට්ඨානයේ පුදුමාකාර දැරීමේ ශක්තියක් තියෙනවා. පුදුමාකාර සිපගන්න ගතියක්, වැළඳගන්න ගතියක් තියෙනවා.

මේ අනුව ධම්මානුපස්සනාව ඇත්ත වශයෙන්ම ඔක්කෝටම වගකියනවා. නමුත් එතන බර අඩු කිරීම සඳහා යෝගාවචරයාට මුලින්ම හොඳට කායානුපස්සනාව කරගෙන මෙතෙන්ට එන්ටය කියලා ලොකු හඳුන්වාදීමක්, ලොකු වටිනාකමක්, ලොකු ප්‍රකට භාවයක්, පැහැදිලි භාවයක් කායානුපස්සනාවේදී පෙන්වනවා. ඊගාවට තමයි වේදනානුපස්සනාව, ඊගාවට චිත්තානුපස්සනාව වශයෙන් ඇවිල්ලා ධම්මානුපස්සනාවට ආවට පස්සේ ඒ යට ගිය, යටිපහු වෙච්ච අතපහු වෙච්ච යම් කොටසක් තියෙනවා නම්, ඒ සියල්ලම මෙතනදී නැවත අහු වෙනවා.

“ධම්ම” කියන පදය බොහෝ පොත්වල, විශේෂයෙන්ම සිංහලට නගනකොට නම් ධම්ම කියන පදය ගෞරව සම්ප්‍රයුක්තව, භය සම්ප්‍රයුක්තව, ශ්‍රද්ධාවන්තයා පිළිගන්නට ලැස්තියි. නමුත් ඉංග්‍රීසි භාෂාවට හෝ වෙන භාෂාවකට හෝ පරිවර්තනය කරන විට බොහෝ

විට පරිවර්තනය නොකර අතහරිනවා. ඒ මොකද හේතුව, ඒ ඇත්තා වූ ගැඹුර යෝගාවචරයාගේ දියුණුවත් එක්කම එක්කාසු වෙන නිසා ඒකට ඉඩ තියලා, කල් ඇතිවම කියලා තියෙන්නේ දැනුම් සම්භාරය මේකයි කියලා. භාවනා කරගෙන යනකොට යනකොට ඔහුටම තේරෙනවා, තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මේ සියල්ල ධර්ම තමයි කියලා. ඉස්සෙල්ලා සාමාන්‍යයෙන් අපේ වාගේ උත්පත්ති බෞද්ධ, සම්ප්‍රදායානුකූල බෞද්ධ වෙනකොට ධර්ම කියන පදය බොහෝ විට හොඳ පැත්තටයි දලා කතා කරන්නේ. ධර්මකාමී, ධර්මවාදී, ධාර්මික පැත්ත කියනකොට හොඳ පැත්තටයි. නමුත් විනය පිටකයේ පවා මේ ධර්මය කියන වචනය විස්තර කරනකොට ඒකට එහෙම අර්ථ දීගන්න බැරිව යනවා. නීවරණවලටත් කියන්නේ නීවරණ ධර්ම කියලා. මෛථුනයටත් කියන්නේ මෛථුන ධර්මය කියලා. එතකොට අර කියන ශුද්ධ පැත්තක් නැහැ. එතකොට සදාචාරාත්මක වටිනාකමක් සමාජහිත අගයක් ධර්ම කියන පදයේ නැහැ. "**ධාරෙතීති ධම්මො**" කියලා, යම් දෙයක ස්වභාව ලක්ෂණ දරනව නම්, ඒකට ධර්ම කියලා කියනවා. නීවරණ ධර්මවල නිවන ආවරණ කරන ධර්මතාව තියෙන නිසා නීවරණ ධර්ම කියලා කියනවා.

ඒ නිසා ඒ ධර්ම කියන පදය අර ඉස්සෙල්ලාම සද්ධාවෙන් පිළිගත්තාට, භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට ඒ යෝගාවචරයාගේ දැනුමෙත් පරිණාමයක් සිද්ධ වෙනවා. මේ වචනවල අර්ථත් වෙනස් වෙන්ට ගන්නවා. ඒ නිසා අපි හිතනවා නම් සාමාන්‍යයෙන් තර්කානුකූලව බලනකොට කායානුපස්සනාවට වඩා කෙලෙස් අඩු වෙන්ට ඕනෑ වේදනානුපස්සනාවේ, වේදනානු පස්සනාවට වඩා කෙලෙස් අඩු වෙන්ට ඕනෑ චිත්තානුපස්සනාවේ, චිත්තානුපස්සනාවට වඩා කෙලෙස් අඩු වෙන්ට ඕනෑ ධම්මානුපස්සනාවේ කියලා. නමුත් ධම්මානුපස්සනාව පටන් අරගන්නෙම ලොකුම කෙලෙස් ගොඩක් එක්ක. "**අකුසලරාසීති, භික්ඛවෙ, වදමානො පඤ්ච නීවරණෙ**"[1] කියලා පටන් අරගන්නවා. යම් කිසි කෙනෙකුට අකුසල රාශියක්, අකුසල රිත්තක්, අකුසල ගොඩක්,

[1] අඞ්ගුත්තරනිකාය, පඤ්චකනිපාතපාළි, නීවරණ වර්ගය, අකුසලරාසි සූත්‍රය

අකුසල කන්දක් කියලා යමක් පෙන්වනවා නම් පෙන්වන්න පුළුවන් වෙන්නේ මේ නීවරණ ධර්ම. ඒකටත් ධර්ම කියන පදය පාවිච්චි කරනවා. නීවරණ ධර්මයන්ට ප්‍රතිපක්ෂ, එහෙම නැත්නම් කුසල රාශි, යම් කිසි විදියකින් යම් කිසි කෙනෙක් කුසල රාශි යයි කියලා කියනව නම් ඒ කියමන සාධාරණීකරණය කරන්න, ඒ කියමන හොඳ කියමනක් සම්‍යක් කියමනක් බව කියන්නට නම්, කුසල රාශි කියන පදය යොදන්නට ඕනය කියලා කියනවා සතිපට්ඨානය කියන වචනයට. මේ සියලු අකුසල ධර්මයන් සියලු නීවරණ ධර්මයන් අකුසල රාශියේ නම්, ඒකෙ ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මය විදියට පෙන්වන්නේ සතර සතිපට්ඨානය.

ඒක නිසා දැන් අපි ඉන්නේ නීවරණ ගැන කතා කරනකොට සතුරට මූණට මුණ දීලා. මෙතෙක් කල් සටන් පුහුණු කළේ සැඟවිලා. හැංගි හැංගි තමයි වෙස් බඳින්නේ. දැන් වෙස් නටන්නයි හදන්නේ. වෙස් නටන්න හදනකොට එළියේ තමයි වෙස් නටන්නේ. ඒ වාගේම කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කියන එව්වත් එක එක්කෙනාගේ චරිත ලකුණු හැටියට, උත්පත්ති ස්ථානවල හැටියට, ඍතු ගුණ හැටියට වඩලා, නීවරණ ධර්ම වෙනකොට ඍජුවම මුහුණ දෙනවා. අකුසල රාශියත් කුසල රාශියත් දෙක අතරමැද මූණට මූණ ලා සටනක්. මේ සිද්ධිය සමථ භාවනාව සම්බන්ධව කියන කතාවක් නෙමෙයි. සමථ භාවනාවේදීත් ඇත්ත වශයෙන්ම පංච නීවරණ ධර්ම යටපත් කිරීම තමයි සමථයේ ප්‍රමුඛ කාර්යය. නමුත් එතන තියෙන්නේ ඒ යටපත් කිරීමක් බව කවුරුත් දන්නවා. සතිපට්ඨානයේදී ඒ නීවරණ ධර්මම එක්ක මූණට මූණලා සටන් කරන්නේ යටපත් කරන අදහසකින් නෙමෙයි. ඒක හොඳට මතක තියාගන්නට ඕන. ඒ වගේම මේක උසස් පෙළ වැඩක්. යටපත් කරනවාට වඩා උසස් පෙළ වැඩක්. මොකක්ද මෙහිදී අවශ්‍ය කරන්නේ නීවරණ ධර්මයන්ගේ මුල මොකක්ද, මැද මොකක්ද, අග මොකක්ද කියලා වටහාගැනීම.

සමථ භාවනාවේදී නීවරණ යටපත් කිරීමෙන් අපි ඒ නීවරණ ධර්මයන්ගෙන් ඈත් වීමක් වෙනවා. දුරස් වීමක් වෙනවා. ළඟට

නොගැනීමක් සිදු කරනවා. බයක් සහිතව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. සතිපට්ඨානයේදී එහෙම නෑ. වෙන විදියකට කියනවා නම් විපස්සනාවේදී එහෙම නෑ. විපස්සනාවේදී කරන්නේ ඒ අකුසල ධර්මයට සෘජුවම මූණ දෙන එකයි. ඒ නිසා මෙතනදී අපිට පැහැදිලිව පේනවා, නීවරණ ධර්මයන් පිළිබඳව ලොකු අභියෝගාත්මක ගතියක්, මූණට මූණ දලා සටන් කරන ගතියක්. නමුත් ඒ සටන සඳහා වරින් වර නීවරණයන්ගෙන් තොර උපචාර සමාධි, ධ්‍යාන, අර්පණා සමාධි ඇති කෙනාට නම් ලොකු ඉස්පාසුවක් ඇති කරගන්නට පුළුවන්. විතක්ක සණ්ඨාන සූත්‍රයේදී සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළා යම් අවස්ථාවක දැඩි වෙහෙසක් එනකොට සොල්දාදුවාට, හදන ලද ආරක්ෂක බිංගෙයකට හෝ ආරක්ෂක දුව කාමරයකට රිංගගන්න පුළුවන් නම්, ඒ සොල්දාදුවාට ඒ තුළදී යම් කිසි ඉස්පාසුවක් ලබලා නැවතත් හිත හදාගෙන යුද බිමට සටන් පෙරමුණට යන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. අන්න එවැනි බිංගෙයක් හෝ උමං, එහෙම නැත්නම් දර ලී කොටන්වලින් හරි, සිල්පර කොටන්වලින් හදලා, ඒත් නැත්නම් වැලි කොට්ට තියලා හදලා, නැත්නම් කොන්ක්‍රීට්වලින් හදලා බංකර් තියෙනවා නම් යෝගාවචරයාට එහි ඇවිල්ලා සොල්දාදුවෙක් වගේ ටිකක් විවේක අරගෙන හොඳට තමන්ගේ බල ඇණිය සංවිධානය කරගෙන අපි මේ පැත්තෙන් පහර දෙමු කියල සාකච්ඡා කරගෙන නැවතත් පෙරමුණට යන්න පුළුවන්.

මේ තමයි අපි විපස්සනා භාවනාවේදී, නිබ්බානගාමී ප්‍රතිපදාවේදී, සමථය ප්‍රයෝජනයට ගන්නා ආකාරය. කෙසේ නමුත් සටන සිද්ධ වෙන්නේ බංකරය ඇතුළේ නෙවෙයි. සටන සිද්ධ වෙන්නේ සටන් පෙරමුණේ. අන්න ඒ සටන් පෙරමුණේදී පිටිපස්ස හැරිලා බලන්න හෝ ආරක්ෂාවක් යොදන්න බෑ. මොකද හතුරා ඒකත් වාසියට හරවාගන්නට පුළුවන්. එතකොට සෘජුව සතුරට මූණ දීමයි අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒක නිසා මෙතනදී ඒ සටන ජය ගැනීම සඳහා ඇත්තා වූ දැඩි මෙහෙයුම, සංසාර සටන ජය ගැනීම සඳහා ඇත්තා වූ දැඩි කුසලච්ඡන්දය, කරගැනීමට ඇති ආශාව ඇති කෙනාට තර්ක කරන්න පුළුවන්, මෙහෙම බංකරයක් තිබුණත් නැතත් සටන සිද්ධ වෙන්නේ නම් පෙරමුණේ. ඒ නිසා බංකර නැතිවත් යන්න මම

ලැස්ති කියලා, එහෙම යන ඇත්තොත් සාසනයේ නැතිවා නොවේ. ඒ ඇත්තන්ට අපි කියනවා සුක්ඛ විපස්සක කියල. එහෙම නැත්නම් ශුෂ්ක විදර්ශනාව කියලා. එහෙම ඇත්තන්ට හති අරින්න තැනක් නෑ. ගිහිල්ල නැවත පමා වෙන්න බංකරයක් නැහැ. ආන්න එහෙම අවස්ථාවකදී සටන බොහෝම විචිත්‍රයි. සටන විචිත්‍රයි කියලා කියන්නේ, ඉස්සර කාලේ මනුස්සයන්ගේ තිබුණා, (ඒක තිරිසන් වගේ රසයක් තමයි) හරක් අන්නවනවා, එහෙම නැත්නම් කුකුල්ලු පොර කොටවනවා. ඒ වගේ දේවල් සමහර ශිෂ්ට සමාජවල දැනටත් කෙරෙනවා. නමුත් ලංකාව ආදී රටවල ඒවා තහනම් කරලා තියෙනවා. එතනදී පරදින කුකුළට පනින්න දෙන්නේ නැහැ. අයිතිකාරයම බෙල්ල කඩලා දානවා. ඒ වගේම ඒ හරකුන්ටත් එහෙම ඇනගන්න දම්මට පස්සේ (ගොන් පොර කියනවා) එතනදිත් උන්ට පැනලා යන්න තැනක් දෙන්නේ නැහැ. පැනලා යන්න තැනක් දුන්නොත් බොහෝම සීඝ්‍රයෙන් ඒ සතා පෙරමුණට පැනලා සතුරට පහර දීම හෝ සටන් බිමෙන් පලා යාම සිද්ධ වෙනවා. මේ ශුෂ්ක විපස්සනාවේදී එහෙම අපේක්ෂාවක් නැහැ. ජය හෝ සටන් බිමේදී මරණය. ඒක නිසයි, එහෙම කල් ඇතිව හිත අරමුණකට යොමු කරගැනීමක් සඳහා තමයි කායානුපස්සනා කොටසේදිත් වේදනානුපස්සනා කොටසේදිත් චිත්තානුපස්සනා කොටසේදිත් යෝගාවචරයා වරින් වර නතර වෙවී, පුළුපුළුවන් වෙලාවකට කාල සටහනක් හදාගෙන හැඩ ගහගෙන යන්නේ.

නමුත් ධම්මානුපස්සනා කොටස ආවට පස්සේ යෝගාවචරයාට හතර ඉරියව්වම සතිපට්ඨාන වෙනවා. සෑම අරමුණක්ම භාවනාවක් බවට පත් වෙනවා. ඒක නිසා යෝගාවචරයාට විවේක ගන්නවා කියලා දෙයක්, ආපසු හැරී බලනවා කියලා දෙයක්, මෙතනදී ඉබේ කෙරෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා (අපි කායානුපස්සනා කොටස් වගේ මතු කරගන්න වෙලාවේදී සිහිපත් කරගත්ත වගේ) එතනදී අහනවා අපි කොතනින්ද පටන් අරගන්නේ? භාවනාවක් කොහොමද පටන්ගන්නේ? අපි ගිහිව ගත කරන්නේ, කොහොමද භාවනාව පටන් අරගන්නේ? එහෙම නැත්නම් සමහර විට පැවිදි වෙලා ගත කරන්නේ, මොකක්ද මට මේ චරිතෙට ගැළපෙන

භාවනාව? ආදී වශයෙන් ඒ භාවනා අරමුණු ඉදිරිපත් කරගැනීම ආධුනිකයාට විශාල පියවරක්. දැන් අහන්න තියෙන්නේ මොකක්ද භාවනාව නොවෙන්නේ? කොතනද භාවනාවක් නොවී යන්නේ? කෝකද අල්ලගන්න පුළුවන්නේ කියලයි.

වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රය ආයුර්වේද ක්‍රමයට ඉගෙනගන්නකොට වෙද මහත්වරු ගස් ජාති පෙන්වලා මේවා පාවට්ටා, මේවා නික ආදී වශයෙන් බෙහෙත් පැල පෙන්වනවා. පෙන්නුවට පස්සේ ශිෂ්‍යයන් ඒවා හඳුරන්න ඕනෑ. ඉස්සර කාලේ තිබිලා තියෙනවා ඒ වගේ සාම්පල් එකතු කරනවා, ගුණ ලකුණු බලනවා, දිග පළල බලා ගන්නවා. අන්තිමට කියනවා කැලේට ගිහිල්ලා බලන්නය කියලා බෙහෙතට නොගන්නා ජාතිවල පැලයක් එහෙම මොනවත් තියනවද කියලා. ජීවක දවස් 7 ක් ඇවිදලා බලලා කිව්වා මේ කැලේ කිසිම පැලයක් මට හොයාගන්නට බෑ, බෙහෙතකට නොගන්න. ඒ වගේ තමයි ධම්මානුපස්සනාව ආවට පස්සේ ධම්මානුපස්සනාව තේරුම් ගත්තා නම් ඒ යෝගවචරයාට කියන්න බැරි වෙනවා, අහවල් දේ භාවනාව නොවේ කියලා. ඒකට වෙනස් විදියකට මේක කියනවා නම්, අහවල් දේ ධර්මය නොවේ කියලා කියන්න බෑ. සෑම දෙයක්ම ධර්මයක් බවට පත් වෙනවා. ඉස්සර නම් අපිට ධර්මය කිව්වාම, බුද්ධ ධර්මය, එහෙම නැත්නම් සත්ධර්මය, අරවා අසත්ධර්මය කියලා අපි කොටන බෙදන ගතියක් තියෙනවා. මෙතනට ගියාට පස්සේ සියල්ලම අවබෝධය පිණිස විද්‍යාගාරයක සකස් කරලා තියෙන මෙවලම් කට්ටලයක් වාගේ සෑම දෙයක්ම අවශ්‍ය වෙනවා. නමුත් මෙතෙන්ට යනකොට සති සමාධි ආදී ධර්මවලින් ඒ යෝගාවචරයා සුදුස්සෙක් බවට, පණ පොවාගත්ත කෙනෙක් බවට පත් වෙලා තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැති වුණොත් හැමදාම හැන්දෙන් කවනවා වාගේ, නැත්නම් සටන් බිමට යන්නේ නැතිව තමන්ගේ බළ කඳවුරේ ඉඳගෙන පුහුණු කරන සේවකයෙක්, සොල්දාදුවෙක් විතරයි. ඉතින් ඒ නිසා සතර සතිපට්ඨානය කියලා කියන්නේ හුදු පාඩම් පන්තියක් හෝ පංති පාඩමක් නෙමෙයි. විශේෂයෙන්ම ධම්මානුපස්සනාවට ගියාට පස්සේ ඒ යෝගාවචරයාට වටපිට බල බල ඉන්ට දෙයක් නෑ. එන ඕනෑම ධර්මයක් - ඇහෙන්, කනෙන්, නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන්,

හිතෙන් එන ඕනෑම දෙයක් - මෙනෙහි කරලා ඒ අනුව සල්ලක්ඛණය පවත්වලා, නැත්නම් මනසිකාරය පවත්වලා ඒ මනසිකාරය විපස්සනාවට නංවලා, භාවනාවට නංවලා එයින් හරයක් ගන්න ඕනෑ. දැන් අද කාලේ වචනයෙන් කියනවා නම් චක්‍රීකරණය කරන්න ඕනෑ. එන ඕනෑම කුණු කන්දලයක් දිරවලා පොහොර කරගන්න, අහක දන ඕනෑම අපද්‍රව්‍යයක් අරගෙන රසායනික පෝරවලටත් වඩා පරිසර හිතකාමී හොඳ පෝර හදගන්නවා වගේ. යෝගාවචරයා පුදුමාකාර විදියට මේ පරිසරයට ගැළපෙන, ඒ වාගේම පරිසරය දූෂණයෙනුත් හිතේ තියෙන අසහනකාරීබව කියන චිත්ත දූෂණයෙනුත් තොර වෙලා, ගංගා නම් ගඟේ වැලි කැටයක් වාගේ පූර්ණ පරිසරයට යාදෙන, පරිසරයට හිතකාමී පුද්ගලයෙකු බවට පත් කරනවා.

ඊට පස්සේ තමයි, යම් කෙනෙක් රහතන් වහන්සේලා අතර කෙනෙක් බවට පත් වෙන්න සුදුසු. ඊට පස්සේ අඳුනාගන්නට යන්නෙ නෑ අපි මේ ථේරවාදය, අපි මේ සතිපට්ඨාන භාවනාකාරයෝ, අපි සමථ පූර්වාංගම, විපස්සනා පූර්වාංගම, නා නා ප්‍රකාර නීති තියෙන්නේ ඔතෙන්ට එනකල් තමයි. ධර්ම කියන පදයට ආවට පස්සේ ඒ සියල්ලම දිය වෙලා යනවා. ඒ නිසා හුඟදෙනෙක් බයයි මේ මාතෘකාවට එන්නට. එනකොට වෙන්නේ ඒ ප්‍රඥප්තිය හැලෙන ගතියකට එනවා. ප්‍රඥප්තිය හැලීමම සිංහ හම පොරවාගත්ත කොටළුවාගේ හම ගැලවිලා යන්නා වගේ වෙන වෙලාවක් එනවා. එතකොට කොටළු ගති මතු වෙනවා. කොටළු ගති මතු වෙනවා නම් මතු වෙන්නේ සිංහ හම පොරවාගත්ත කට්ටියට. නමුත් යම් කිසි යෝගාවචරයෙක් කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව භාවනාවට බහිනවා නම්, නැත්නම් මෙලොව වශයෙන් නිවන් දකින්නට අදහස් කරනවා නම්, උන්දෑට මේ සතිපට්ඨානයෙන් පන්නරය තියලා නැත්නම්, සතිපට්ඨානයෙනුත් ධම්මානුපස්සනාවේ පන්නරය තියලා නැත්නම්, ඒ පුද්ගලයා තාම සත්‍යය ඉදිරිපිට වැනෙන්න පටන්ගන්නවා. සත්‍යය ඉදිරිපිට කොන්ද පණ නැති, කොඳු ඇට පෙළ නැති සතෙක් වගේ හැසිරෙන්න පටන්ගන්නවා.

අපි අපේ වචනයෙන් බලනකොට අබෞද්ධයෙක් කියලා කිව්වත්, උත්පත්ති බෞද්ධයෙක් නොවුණත්, යම් කිසි කෙනෙක් යම් වෙලාවක සතිපට්ඨානයේ, විශේෂයෙන්ම ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨාන කොටසේ, අවබෝධයක් ඇති කරගත්තා නම් එහෙම අය දකිනවා, ආගම බදාගත්ත කට්ටියගේ පවතින්නා වූ කුහක ගතිය ආගම නැති මිනිසුනුත් එක්ක එක වගේමයි. ඒ කියන්නේ කිසිම වෙනසක් නෑ. මේ මනුස්සයාට වෙලා තියෙන්නේ හමක් පොරවාගෙන ඉන්නවා, සුදු ඇඳුම් ඇඳගෙන ඉන්නවා. බාපනයක් දාගෙන ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් බෝ මළුවකට වෙලා ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් ඇතුළත බලනකොට නම් මොනම ගුණ විශේෂත්වයක්වත් වෙලා නැහැ. ඒ නිසා එතන විශාල රැවටිල්ලක් තියෙන්නේ. ඒ රැවටිල්ලට අපි මූණ දෙන්න අකමැති නම්, ඉතින් අර මුල් සතිපට්ඨාන තුන කරලා නතර කරන එක හොඳයි. මෙතැන්ට ගියාට පස්සේ කොහොම කළත් ඒ හම ගැලවෙනවා.

ඒක සාමාන්‍යයෙන් සතිපට්ඨාන - එහෙම නැත්නම් අපි මෙහෙම කියමු - සාමාන්‍යයෙන් විපස්සනා භාවනා කරන කෙනෙකුට හොඳට පේන්ට පටන් අරගන්නවා; සමථ කරපු ඇත්තන්ටත් මේක කෙළින්ම දැකගන්න පුළුවන්, විපස්සනා භාවනා කරන කෙනෙක් යම් ආකාරයකට භාවනා මූල කර්මස්ථානයක් තෝරාගෙන උදරයේ පිම්බීම - හැකිළීම හෝ ආශ්වාසය ප්‍රශ්වාසය හෝ විපස්සනාවට ගැළපෙන ශරීරයට කොටු වන ඕනෑම අරමුණක් ඇහීම, දැකීම හෝ මොනම දෙයක් හෝ අරගෙන ඒ අරමුණට හිත තියාගෙන අරමුණේ ඇත්ත ඇති සැටියෙන් දැකගන්නා තුරු දැකගන්නට ලැබේවා කියන අදහසක් ඇති කරගෙන සල්ලක්ඛන වීර්ය පවත්වනවා නම්, මෙනෙහි කරගෙන යනවා නම්, නොබෝ වේලාවකින් ඒ අරමුණේ මුලින් පැවතුණා වූ සටහන් ආකාර නොදැනී නොපෙනී යන්නට පටන්ගන්නවා. ආධුනික යෝගාවරයා මේක දන්නෙත් නෑ. (ඒක උගන්වන්නෙත් නැහැ, ආධුනිකයාට වැටහෙන්න අරිනවා).

නමුත් මේ දැන් බණ අහන, බණ කියන හුඟදෙනෙක් අත්දැකලා තියන තත්ත්වයක් නිසා, මම දැන් මේ නිදර්ශනයක් වශයෙන් ගෙනෙන්නේ, ඉදිරිපත් කරගන්නේ තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය සීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යනකොට, එහෙම නැත්නම් මූල කර්මස්ථානයට සීඝ්‍රයෙන් හිත ළං වේගෙන යනකොට, මූල කර්මස්ථානය එක්කම හිත පවතිනකොට ඒ මූල කර්මස්ථානයේ ස්වභාව, සටහන්, ආකාර නොදැනී යන ගතියකට පත් වෙනවා. හැබැයි තමන් දන්නවා දැන් අරමුණට හිත හිටලා තියෙන්නේ. දැන් මූණට මූණ දලා තියෙන්නේ. ඒක සාමාන්‍යයෙන් අපි මෙසේ පාවිච්චි කරන වචන හැටියට කියනවා නම්, ආනාපානය දිගේ බලාගෙන යනකොට හොඳට ආනාපානයට ළං වෙනකොට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස කියන දෙකේ වෙනස නැතිව යනවා. හිත පටන්ගත්ත ආනාපානයේ පවතිනවා. නමුත් ඇතුල් වෙනවා පිට වෙනවා කියන දෙක බලන්ට ගත්තොත් සමාධිය කැඩෙනවා. අහු වෙන්නේ නැහැ. නැත්නම් පිම්බීම, හැකිළීම දෙක බලනවා නම්, පිම්බෙනවා හැකිළෙනවා කියන දෙක අතර වෙනස නැතිව යනවා. ඒ වාගේම ආකාර තිබුණා නම් මගේ හිතේ - ඉස්සෙල්ලා පිම්බෙනකොට උඩට යනවා, හැකිළෙනකොට පාත් වෙනවා, එහෙම නැත්නම් හුස්ම ඇතුළට ගන්නකොට ඉස්සරහට නැමෙනවා, පිට වෙනකොට පස්සට නැමෙනවා ආදී එක එක විදියට තිබ්බ ප්‍රඥප්ති හැලෙනවා.

මෙහෙම හැලුණාට පස්සේ, ප්‍රඥප්තියට කැමති, නිත්‍ය සංඥාවේම ගැති වෙච්ච කෙනා, මේ අරමුණම බදාගෙනම ඉන්න කැමති වෙච්ච කෙනා නිකම්ම අසරණ වෙන ගතියකට, පාළු තැනක අතරමං වුණා වගේ, කැලේක අතරමං වුණා වගේ, මුහුද මැද අතරමං වුණා වගේ, කාන්තාරයේ අතරමං වුණා වගේ, ඈත මෑත බලන්න පටන් අරගන්නවා. මම වැඩ කරමින් හිටපු අරමුණ දැන් නෑ. අරමුණ හොයන්න බෑ. ඒ නිසා මගේ සතිය කැඩිලා වෙන්න ඇති, නැත්නම් සමාධියේ අඩුපාඩුවක් වෙලා වෙන්ට ඇති කියලා හිතනවා. ඒ අර අනන්‍යතාව - ලෝකයා ඕනෑම දෙයක අනන්‍යතාව අඳුනාගන්න මූලික ප්‍රඥප්ති දෙක තමයි **සංඨාන පඤ්ඤත්ති** හා **ආකාර පඤ්ඤත්ති** කියන ඒවා - ඒකේ සටහනක් ගන්නවා. නැත්නම් ෆොටෝ එකක්

අරගත්ත ගමන් අපි ඒ වෙලාවේ හිටපු සටහන අපිට පේනවා. ඒක වීඩියෝ කැමරා එකක් නම් කාලානුරූපව එයා නලියන හැටියෙන් එයාගේ ආකාර ඉරියව් පවතිනවා. මේ දෙකෙන් තමයි අපි කෙනෙක් මතකයේ රඳවාගන්නේ, හිතේ තියාගන්නේ. නමුත් හොඳටෝම ඒකට සමීප වෙලා ඒකට නිමග්න වෙලා ඒකට බැහැලා බැලුවාට පස්සේ අර පිටින් පේන සටහන ආකාර දෙක නැති වී යාමම අරමුණට බැසගැනීමක් හා සමානයි. බැස නොගන්නා තාක් කල් ආකාර පේනවා. සටහන් පේනවා. සටහන් ආකාර පේන තාක් කල් විපස්සනාවක් නැහැ. විපස්සනාවකට ළං වෙනවා නම්, විපස්සනාව තියා සමථ වශයෙන් හෝ අර්පණාව කියල කියන්නේ ඒ අරමුණේ සටහන් ආකාර නැති වෙන එකයි. නමුත් විපස්සනාවේදී තියෙන්නේ, තියන අරමුණ සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වන එකක්. සමථයේදී ගන්නේ එකම අරමුණක්. අරමුණට බැසගත්තට පස්සේ ඒ බහින්න ඉස්සෙල්ලා දැකපු සටහන, ආකාර දැකගන්න බැහැ.

අපි දන්නවා ලෝකයේ මොනම නම ගිය කෞතුකාගාරයක් වුණත්, ඒක ඇතුළේ ගොඩක් කාලවලට අයිති විවිධාකාර සිත් ගන්නාසුලු දේවල් දක්වනවා. අපි ඒ කෞතුකාගාරයට යනකොට, ප්‍රවේශ පත්‍රයක් ලබාගෙන ඇතුල් වෙන්ට හදනකොට අපි කෞතුකාගාරයේ ගොඩනැගිල්ල දකිනවා. නමුත් ඇරිච්ච දොර, එහෙම නැත්නම් එතන අපිව පිළිගන්නට ඉන්න සන්ධාන නිලධාරියා, අපිට ආචාර කරලා කියනවා යන්ටය කියලා ඇතුළට. ඇතුළට ගියාට පස්සේ ඒකේ පේන්න පටන් අරගන්නවා කෙළවරක් නැති කාමර රාශියක්. ඒ එකින් එකට, එකින් එකට යන්ට පුංචි ඊතල ගහලා තියෙනවා. ඊතලයකින් කාමරයක් ළඟට ගියාට පස්සේ ඒ පෙන්වන වස්තු හුඟක් වෙලාවට එළියේ වීදියේ දකින දේවල් නෙමෙයි. ඒවා පිළිබඳ විස්තර ගොඩක් ලියවිලා තියෙනවා. එව්වා කියව කියව ඉන්නකොට අර ඇත ඉඳලා කෞතුකාගාරය දැකපු ගතිය නෙමෙයි තියෙන්නේ. එක එක කෞතුක වස්තුවක් නිරීක්ෂණය කරලා බලන්න, හාත්පසම වෙනස්. අපේ හිත සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ කෞතුක වස්තු එක්ක කාලානුරූපව, දේශානුරූපව වෙනස් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉස්සර නම් අපට තිබුණේ කෞතුකාගාරය කියන එක, එක්

ගොඩනැගිල්ලක් කියන අදහසයි. දැන් එහෙම නෑ. දැන් ඒක ඇතුළේ ගොඩක් කාමර තියෙනවා.

අන්න ඒ වගේ තමයි අරමුණ. බාහිරෙන් බලාගෙන ඉන්නකොට නම් ඒකේ සටහන් ආකාර පේනවා. අරමුණට යම් වෙලාවක බැසගත්තා නම් ඒ ආකාර සටහන් හැලෙනවා. හැලුණේ නැත්නම් බැසගෙන නෑ. එහෙම තමයි බුද්ධාගමට, නැත්නම් ධර්මයට බැසගත්තා නම් අපට ඔය පිට තියෙන සිංහ හම ගැලවෙනවා. බැටළුවන්ගේ තියන සිංහ හම ගැලවෙනවා. නැත්නම් අපේ තියන බැටළු ගතිය පේන්ට පටන් අරගන්නවා. ඉතින් මේකට බය නම්, හිතනවා නම් මේක හරි පච වීමක් ලැජ්ජා වීමක්, නැත්නම් අපේ සටන පාවා දීමක් කියලා, ඒ ඇත්තන්ට අර මුල් සතිපට්ඨාන තුන හොඳයි.

ධම්මානුපස්සනාවට එනකොටම සිද්ධ වෙන්නේ ලොකු ඉච්චා භංගත්වයක්. ඒකෙදී ගුරුවරයත් පුදුමාකාර විදියට වත - ගෝලයන් කෙරෙහි ඇති වත - හොඳට දැනගෙන සම්පූර්ණ කරන්න ඕනෑ. ඒ ඉගෙනගන්න ශිෂ්‍යයා, නැත්නම් සතිපට්ඨාන භාවනාව කරන යෝගාවචරයාත් මෙතනදී අසරණ වෙනවාමයි. අසරණ වෙන්නේ මොකද, තමන්ට කියාගන්න බැරුව යනවා. ඒ වෙන්නේ මේකයි කියලා කියාගන්නට බැරුව යනවා. අවංකව භාවනා කරනවා. නමුත් මේ භාවනාවේදී වෙන දේ අඛණ්ඩ සතියට අහු වෙන්නේ නැති නිසා, වරින් වර වල්මත් වීම නිසා, වෙන දේ කියාගන්නට බැරුව යනවා. ඒ නිසා හිතනවා, ලැජ්ජා වෙනවා මේක මට වැරදිලා. මං හොඳට භාවනා කරලා හරි ගියාම කියන්නම් කියලා. කවදාකවත් හරි යන්නේ නැහැ. ඒ මොකද හරි ගිහිල්ල තියන එක නේ මේ වැරදිලයි කියලා හිතාගන ඉන්නේ. ඒ නිසා හරි යනවයි කියලා කියන්නේ ආයෙත් අර ගොරෝසු සටහන් හොයනවා. ගොරෝසු ආකාර හොයනවා. හොයන්ඩ හොයන්ඩ කැරකිලා හිත හිටපු තැනටමයි එන්නේ. ඒක නිසා තේරුම්ගන්නට ඕනෑ යම් කිසි දේකින් අප ඇතුළත ඒකාන්ත වශයෙන් පරිණාමයක්, පෞරුෂත්වයේ වෙනසක් වෙනවා නම් අපි මෙතෙක් කල් උස්සගෙන ආපු කොඩි ධජ, එහෙම

නැත්නම් අපේ අනන්‍යතාව ඒ තුළින් වෙනස් වීමකට පත් වෙනවා. ඒවගෙත් පරිණාමයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ අරමුණ සම්බන්ධයෙන් අපි අරගත්ත එක සෘජුවම ඒ භාවනාවටත් සම්බන්ධයි. සතිපට්ඨානයේ විස්තර කරනකොටත් එහෙමයි.

ඒක නිසා අපි පොතේ දැනගෙන හිටපු ධර්ම, පොතේ දැනගෙන හිටපු හොඳ නරක, ඒ ඔක්කෝම නැවත සලකා බැලීමක් මෙතනදි සිදු වෙනවා. සලකා බලලා ඊට වඩා පොඩ්ඩක් වෙනස්ව ආයෙත් හොඳ නරක මට්ටමක් පෙන්වලා දෙනවා. ඒක පහුවෙනිද ආයේ භාවනාවෙ එනවා. භාවනාවට ආයේ ඒක වෙනස් කරලා, හරියට කාඩ් සෙල්ලම් කරනකොට වරින් වර වරින් වර ඒක අනලා ආයෙත් බෙදනවා වගේ දිගින් දිගට, දිගින් දිගටම මෙහෙම අනඅනා බෙදන්නේ නැත්නම් අනිත්‍ය සංඥාව නම් කවදාකවත්ම හෙල්ලෙන්නේ නෑ. අනිත්‍යයේ නිත්‍ය සංඥාවම තමයි ගන්ඩ හදන්නේ. පරණ පුරුදු ගඳ, පරණ පුරුදු හැඩේ, පරණ පුරුදු නම, පරණ පුරුදු සටහන්, පරණ පුරුදු ආකාරය වෙත පුදුමාකාරව සම්ප්‍රදායානුකූල ගැති හිත අදින ගතියකට එනවා. ඒක නැති වෙනකොට අසරණ වෙන්නේ නැතිව, ඒ දේ සාකච්ඡාවට ඉදිරිපත් කරගන්නට ඕනෑ. මට ඉස්සර පිම්බීම හැකිළීම බලනකොට මෙහෙම මෙහෙම පේනවා. මෙච්චර වේලාවක් පිම්බීම, හැකිළීම බලාගෙන යනකොට ඒකට මෙහෙම මෙහෙම වෙනවා. මෙතෙන්ට යනකොට මට හිතෙනවා නැති වුණා කියලා. මම සමහර වෙලාවට විවේක ගන්නවා. නමුත් පහු වෙනකොට ආයෙත් මතු වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අරමුන තියෙනවා, මේක බලන්ට ඕනෑ කියලා බලාගෙන යනකොට හිතේ මේ මේ වෙනස්කම් ඇති වෙනවා. අරමුණේ මේ මේ වෙනස්කම් ඇති වෙනවා කියලා මේ ටික, මේ ඇති වෙන දේ හරියටම ධම්මානුපස්සනාවට සම්බන්ධ කරලා - (වෙන විදියකට ඕක කියනවා නම්, පරමාර්ථවලට කතා කරලා) - විපස්සනාව ශුද්ධ කරන්න, භාවනාව ශුද්ධ කරන්න, කමටහන ශුද්ධ කරන්න දැනගත්තා නම් ඔහු ඒකාන්තයෙන්ම භාවනාවේ සියයට පනහකට වැඩිය ඉවර කරගත්ත කෙනෙක් කියලා කියන්නට පුළුවන්.

එක පැත්තකින් බලනකොට නම් මෙතන තියෙන්නේ සන්නිවේදන ප්‍රශ්නයක්. වෙන දේ කලින් මනින්න ගියොත්, තමන් බලාපොරොත්තු වෙච්ච ආකාරයට වේවා කියලා සැලසුම් කරන්නට යෑම ලොකුම ආවරණයක් තමයි. මෙන්න මේ ආවරණයට කොච්චරක් කාමච්ඡන්දය හේතු වෙනවද? ඒක බොහෝම ගැඹුරු ප්‍රශ්නයක්. ඇත්ත වශයෙන්ම තමන්ගේ මූණ ඉස්සරහ, නැත්නම් තමන්ගේ ඇස් පනාපිට සිදු වන දේ පිළිගන්ට ලෑස්ති නෑ. පිළිගන්නේ නැතිව ඒක තමන්ට ඕනැ තාලෙට වෙනකල් බලා ඉන්නවා. එහෙම නැත්නම් ඕනැ තාලෙට ගන්ට හිත යොදවනවා. එතකොට අරමුණින් හිත පනිනවා. එතකොට කියන දේවලුත් හුඟක් විකාර සහිතයි. ඒක කියන්නෙත් හිත මනාපව, හිතලුවක්. නැත්නම් චින්තාමය දෙයක්. යම් වෙලාවක භාවනාව හරියට සිදු වෙනවා නම්, ඒ සිදු වෙන වෙලාවේ අරමුණේ හිත නිමග්න වෙනවා නම් ඒ හිතේ කිසිම ඉඩක් නෑ නීවරණවලට පහළ වෙන්න, කාමච්ඡන්දවලට පහළ වෙන්න. හැබැයි එන දේ හුඟක් වෙලාවට නැවත වචනෙට හැරවීමේදී යෝගාවචරයා ආයාසකර වෙනවා. ඒ නිසා කියනවා හැමදාම මේ දේවල් තමන්ට වැඩිය දන්න කෙනෙක් එක්ක සාකච්ඡා කරමින් සාකච්ඡා කරමින් යන්න. එහෙම නැත්නම් මේක එක තැන කරකැවෙන්න ගන්නවා.

අපි සාමාන්‍යයෙන් දන්නවා අංජනම් අරිනවා කියලා කටයුත්තක් කරනවා. අංජනම හැමෝටම පේන්නේ නෑ. අංජනම අඹරන්නත් පුළුවන්. මතුරන්නත් පුළුවන්. ඔක්කෝම කරන්න පුළුවන්. නමුත් ඒක පේන එක්කෙනයි දෙන්නයි ඉන්නේ. ඒ මනුස්සයට තේරෙන්නේ නැහැ මේ තමන්ට පේන දේ. ඒ නිසා ගුරුවරයා කියනවා, ගුරා කියනවා, ඔය අංජනම බලලා ඔය හනුමා යන යන තැන මට කියන්න. ප්‍රශ්න අහනකොට එයා කියනවා මිසක් බලන කෙනාට තේරෙන්නෙ නෑ මොකක්ද මේකෙ අදහස කියලා. ගුරාට තේරෙනවා. හැබැයි ගුරාට අංජනම පේන්නේ නෑ. කලාතුරකින් තමයි ගුරාට අංජනම පේන්නේ. අංජනම බලන්න වෙනමම මනුස්සයෙක් ඉන්නවා. ඒ වගේ තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ මාර්ගය පෙන්වලා දීල තියෙනවා. උන්වහන්සේ කියනවා ඕක බලලා පේන හැටියට මට

කියන්න, එතකොට මම කියලා දෙන්නම් ඊගාවට කරන්න ඕන දේ. මෙන්න මෙතනදී කාමච්ඡන්දය කියන මම, මගේ කියන මේ පටු කල්පනා නිසා අපි අනිත්‍ය දේ නිත්‍ය වශයෙන්ම දකින්නටමයි කැමති. වෙන විදියකට කියනවා නම් පළවෙනි මාර්ග ඵලය ලැබීමේ අවසානය දක්වා චිත්තක්ෂණයට එනකම්ම අපි පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරන්නේ මට ඕනැ තාලයට යන්නයි. තමන්ගේ හිත් මනාපයට ඕනැ විදියට භාවනාව කෙරෙන්ටයි ඒ ඒ දර්ශන දකින්ටයි ඒ ඒ රූප බලන්ටයි ඒ ඒ කාය පහස විඳින්ටයි සද්ද අහන්ටයි තමයි කැමති. ඒ නිසා ඇති දේ කියාගන්නට බැරුව යනවා. සන්නිවේදනය ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඇති කරනවා.

මේක භාවනාවේ විතරක් නෙවෙයි, දේශපාලනයේ අද තියෙන සම්පූර්ණ අවුලත් ඕකමයි. ආර්ථිකයේ තියෙන අවුලත් ඕකමයි. වෙන සාමාජික ප්‍රශ්නවල තියෙන අවුලත් ඕකමයි. හුඟදෙනෙක් හිතනවා ඕකට දේශපාලන උත්තර තියනවයි කියලා. ආර්ථික උත්තර තියනවයි කියලා. සාමාජික උත්තර තියනවයි කියලා. ඒගොල්ලෝ සම්ප්‍රදය, අපේ සංස්කෘතිය කියලා රාමුවක් හදගෙන ඒකේ එල්ලෙන්ඩ හදනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ ඕවා ගැන මොනවත්ම කතා කරන්නේ නැහැ. ඒවා හොඳයි කියන්නෙත් නැහැ. නරකයි කියන්නෙත් නැහැ. උන්වහන්සේ මතක් කරනවා එක අරමුණක් දීලා, වෙන මොකවත්ම නැතිව ඒ අරමුණටම හිත යොදා ගෙන ඉන්න. එතකොට මොකද අරමුණට වෙන්නේ කියන එක ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න. උන්වහන්සේ දුන්නේ චුල්ලපන්ථක හාමුදුරුවන්ට පොඩි රෙදි කෑල්ලක්. දීලා කිව්වා මම මේ දූවිලි පිහිනවා, දූවිලි පිහිනවා කියලා කිය කිය අතගාන්නයි කියලා. අතගාපුවාම මොකද වුණේ අරකේ දූවිලි බැඳුණා. දූවිලි පිහිනවා. "**රජෝ හරණං**" කියලා තමයි කිව්වේ. නමුත් අන්තිමට හන්දෑවෙලා බලනකොට ගන්න දෙයක් නෑ, අරක කෙලෙසිලා. ඒ වගේ තමයි අපි අරමුණ දිහා බලලා අරමුණ තව තවත් ප්‍රකට වේවා, අරමුණ මත ආලෝක පහළ වේවා, මේ මේ ධර්ම පහළ වේවා කියල බලාගෙන ඉන්නකොට වෙන්නේ මොකක්ද? මේවා කපුරු පුච්චපු තැන වගේ තිබ්බ තැන හොයන්න බැරිව යනවා. ඉතින් යෝගාවචරයා මොකද

කරන්නේ, වෙන අරමුණක් මෙතෙන්ට ගෙනල්ලා තියාගන්නවා. යාගයක් නටන්න යකෙක් නැත්නම් යකෙක් බන්දනවා, බන්දලා ආයි නටවනවා. නමුත් ඒක නිකන් අර අපි නිතර පාවිච්චි කරනවා වගේ අංගුලිමාල කරේ ඇඟිලි මාලය දගන්න ඉස්සෙල්ලා තැන තැන මිනී කපලා ඇඟිලි හැංගුවා වගේ වැඩක්. කවදාකවත් දහක් එකතු වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා අපට සිද්ධ වෙනවා හිත එක අරමුණක තබාගන්න. එක අරමුණක හිටීම, නීවරණ ධර්මයන් එක්ක බලනකොට හුඟක් ඈත වැඩක්.

ඒ නිසා ඉස්සෙල්ලාම කියනවා කායානුපස්සනා වශයෙන් ගොරෝසු රූප ධර්මයක හිත පිහිටුවන්න. එතකොට පහළ වෙන වේදනා බලන්න. එතකොට හිතේ හොල්මන් ඔක්කෝම බලලා, දූන් කල්පනා කරලා බලන්න, මේ අරමුණේ හිත පවත්වාගෙන යෑම බාධා කරන නීවරණ ධර්ම - කාමච්ඡන්දය කොහොමද වැඩ කරන්නේ. අරමුණේ හිත දිගට පවත්වාගෙන යන්ට බැරි වෙන්ට බාහිරෙන් එන දේවල් නැත්නම් බාහිරෙන් එන විවිධ සංඥා අපට කොච්චර බාධා කරනවද? ඒ බාධා අපි සාධක බවට පත් කරගෙන එව්වාට ඡන්දය දීලා, දිගින් දිගටම ධර්මය විස්තර කරමින් යන්නා වූ (අපේ පිහිටට සිටින්නා වූ) මූල කර්මස්ථානය අපි කොච්චර අසරණ කරනවද? ඒ කරලා ඉවර වෙලා, තමා විසින්ම නොදැනුවත්වම මේක කරලා, ඉතින් බාහිරෙන් ඉන්න අයට දෙස්. ඍතුවේ දෙස්, ආහාරවල දෙස්, එහෙම නැත්නම් කයේ වෙන දෙස්. එහෙම නැත්නම් ගුරුවරයාගේ දෙස්, එහෙම නැත්නම් භාවනා ක්‍රමයේ දෙස්. නා නා ප්‍රකාර විදියට කියනවා, මම නම් හොඳ එකා, මම නම් මේ භාවනාවට කැමතියි. නමුත් මට මේ හරි ක්‍රමය කියලා දුන්නේ නෑ නේ. නැත්නම් ගුරුවරයා මෙහෙම කළා නේ. නැත්නම් එදා නරක ඍතුවක් ආවා නේ. බඩේ කැක්කුමක් ආවා නේ, වේදනාවක් ආවා නේ කියලා අර මතු වන සෑම දෙයක්ම විශාල කන්දක් බවට පත් කරගන්නවා. නමුත් ඒක කන්දක් වුණේ තමන් ඒකට ඡන්දේ දීපු නිසා බව, එහෙම නැත්නම් කියනව නම්, ඒ දේත් ධර්මතාවක්, බලපු අරමුණත් ධර්මතාවක්, ඒ දෙකම කෙරෙහි මධ්‍යස්ථව බලා ඉඳලා එකක්වත් හොඳක් වශයෙන්, නරකක් වශයෙන් ගන්නේ නැතිව දිගට බලාගෙන ඉදීම තරම් ගැඹුරු

ධම්මානුපස්සනාවක් තිබුණේ නැති නිසා ඔහුට ලේසියක් තියෙනවා මොකක් හරි වැරදියට, මොකක් හරි දෙස් පෙන්නන්නට, මොකක් හරි ළඟ තියන දේකට චෝදනා කරන්න.

ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ එක තැනක පෙන්වනවා සියලු ධර්මයන්ට සම්භවය, නැත්නම් ඒ වගේ ඕනෑම ධර්මතාවක හේතුව, (හේතු ධර්මය වෙන්නේ) මනසිකාරයයි. "**මනසිකාර පදට්ඨාන**" මනසිකාරය පදනම් කරගෙන තමයි ධර්මතාවක් ධර්මයක් බවට පත් වෙන්නේ. අපිට ඒක ගෝචර වෙන්නේ. ශබ්ද කොච්චරදෝ තියනවා ලෝකේ. අපිට ඒක ඇහෙන්නේ මනසිකාරය එතෙන්ට ගියොත් විතරයි. රූප කොච්චරදෝ ලෝකේ තියෙනවා. ඇස් දෙකත් ඇරිලා තියෙන්න පුළුවන්. නමුත් මනසිකාරය ඇහැට ගියොත් විතරයි අදාළ ආපාතගත රූපය පේන්නේ. ගන්ධ කොච්චරදෝ ලෝකේ තියනවා, මේක ගන්ධ ලෝකයක්. අපේ නාසයත් පැය විසිහතරම වැඩ. නමුත් අපිට ගඳ දැනීම සිදු වන්නේ නාසයට ආඝ්‍රාණයට මනසිකාරය යෙදුණොත්. දිවත් එහෙමයි. කයත් එහෙමයි. ධර්මතාත් එහෙමයි. නමුත් එහෙම අපිම මනසිකාරයේ යොදවලා ඒක අල්ලගෙන, ඒකත් එක්ක රංඩු කරනවා. මේක ඇවිල්ලා මගේ ඇගේ හැප්පුණා නේ. මම මේ පැත්තකට වෙලා හිටපු මනුස්සයා, මොකද මගේ ඇඟේ හැප්පුණේ කියලා අර හැප්පිච්ච හැප්පිච්ච ඒවා අල්ලනවා. තමන් හරියට බිලියක් දාලා මාළුවෙක් අල්ලගත්තේ, තමන්මයි කොක්ක දාලා අල්ලගත්තේ. ඊට පස්සේ මාළුවාට බැනලා හරි යන්නේ නෑ නේ උඹ මොකද ඇවිත් මගේ කොක්කේ ඇමුණුනේ කියලා. ඒ වගේ තමයි "**මනසිකාර පදට්ඨාන**" සියලු ධර්මතාවලට හේතුව මනසිකාරයයි.

ඒ නිසා නිතරම ඉදිරිපත් කරගන්න නිදර්ශනයක් තමයි ගල්දූවේ පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ (නිකන් උන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කළාට, අපිටත් සමහර විට විහිළුවට වගේ උනත් ධර්මයක් වශයෙන් ධර්මයට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්.) අපි විවේකී කටයුත්තක් කරන්න, බණක් අහන්න වගේ ඉන්නකොට එක පාරටම මදුරුවෙක් කනවා. මදුරුවෙක් කනකොට හරියට පුරුදු නැති එක් කෙනෙක්

වගේ පටස් ගාලා වැදිලා, මදුරුවා හොඳටම කුඩුපට්ටම් වුණාට පස්සේ තමයි තේරෙන්නේ වැදුණා කියලා. ඉතින් ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ ඇහුවොත් මොකද වුණේ කියලා, අනේ ස්වාමීන් වහන්ස දන්නෙම නැතිව තට්ටු වුණයි කියනවා. උන්වහන්සේ කියනවා දන්නෙම නැතිව තට්ටු වුණත්, මදුරුවාට නම් තට්ටු වුණා කියලා. එතනදි හිතන්න අමාරුයි ඒ බණ අහන කෙනාට, ඒ මදුරුවා නිසා වේදනා මතු වුණා, චේතනා මතු වුණා, අත ක්‍රියාත්මක වුණා, මදුරුවා මැරුණා. මේ ඔක්කෝම දැනගන්නේ මදුරුවා මැරිලා, කුඩුපට්ටපම් වුණාට පස්සේ. ඒ නිසා එයා හිතනවා අර දේවල් ඉබේ වුණා කියලා. ඒක මනසිකාර පදනමක් මත තිබුණයි කියලා දන්නේ නෑ. මොකද එතෙන්ට බැහැගන්න වෙනකොට පෙරහැර ගොඩක් දුර ගිහිල්ලා.

මෙන්න මේ විදියට අපිටම අපේ මෝඩකම්, තකතිරුකම්, අමනකම් වැටහෙන වෙලාවල් එනවා. නමුත් වැටහෙන වෙලාව එනකොට ගොඩක් පශ්චාත්තාප මතු වෙලා ඉවරයි. මොකද ඒ සිද්ධිය වෙනකොට පෙරහැර හුඟක් දුර ගිහිල්ලා. නමුත් ඒ මට්ටමේදී හෝ දැනගැනීම ධම්මානුපස්සනාව. අද මදුරුවා මරලා පොඩි කළ මට්ටම දැනගෙන තට්ටු වුණා, මේකටත් හේතුව මනසිකාරයයි කියන අදහස තියනව නම්, ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන් ඊට මොහොතකට කලින්, අනිත් දවසේ මදුරුවෙක් බේරන මට්ටමට හෝ එහෙම නැත්නම් තමන් මේකට වැරදිකාරයා බව හිතට වද්දගැනීමට නිදර්ශනයක් ගන්න. අරිට වැඩිය චිත්තක්ෂණයකට කලින් වැඩ පිළිවෙල අහු වෙනවා. ඊටත් චිත්තක්ෂණයකට කලින් අහු වෙනවා. ඔහොම යනකොට සමහර විට මදුරුවා බේරිලා, ඒ මදුරුවා විදින හැටි දැකගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා. අන්න අර වගේ ගොරෝසු තැනින් පටන් අරගෙන, සිද්ධිය හුඟක් වෙලා මෝරච්ච තැනින් පටන් අරගෙන මුලට මුලට මුලට යෑමෙන් මදුරුවත් බේරලා, හිතත් බේරලා, සෑම ධර්මතාවක්ම මනසිකාරයෙන් පටන්ගන්නවා කියන ධර්මතාව තේරුම් අරගන්ට මුලට මුලට යෑමට අපි කියනවා **යෝනිසෝ මනසිකාරය** කියලා. මුල හරිම ඥනවන්තයි. හරිම නික්ලේශියි, මුල හරිම පිරිසිදුයි, මුල බුදුන්ටත් එකයි අපිටත් එකයි. පෙරහැර කල් යන්ට යන්ට තමයි, පහු පහු වෙන්ට තමයි කොහු කොහු වෙන්නේ.

එතකොට බුදුන් වහන්සේටවත් බේරගන්න බෑ. නමුත් සතිපට්ඨානය වඩන ධම්මානුපස්සනාව කරන කෙනෙකුට නම් හිතාගන්න පුළුවන් මං අද මෙච්චරක් කෙලසිලයි තියෙන්නේ, නමුත් ඒ බව මට දැනගන්න පුළුවන්. මේ චක්‍රය අදින් නතර වෙන්නේ නැහැ. ආයි සැරයක් මං මේ තත්ත්වයට වැටෙනවා. ඒ නිසා අඩු ගානේ මට මුලින්ම නතර කරගන්න බැරි නම්, මේ තත්ත්වයට පත් වෙන්න චිත්තක්ෂණයට කලින්, මේ තත්ත්වයට පත් වෙන්න මොහොතකට කලින්, මට මේක නතර කරගන්නට ලැබේවා කියලා යම් අධිෂ්ඨානයක් කරගන්න පුළුවන් පෞරුෂත්වයක් මතු වෙනවා නම්, අන්න ඒක තමයි ධම්මානුපස්සනාව කියන්නේ. ධර්මානුකූලව කල්පනා කළා කියලා කියන්නේ.

මෙහෙම තමයි අපි සංසාරේ ගොඩක් කරලා, සමහර දේවලට අපි මේ ජීවිතේ දක්ෂයි, සමහර දේවලට අපි අදක්ෂයි. මේ අදක්ෂ දේවලටත් අර දක්ෂ දේවලින් පාඩමක් ඉගෙනගත්තා නම් අපි කරන කිසිම දෙයක් නිවැරදි බවකින් තොරව සිද්ද වෙන්නේ නැහැ. චේතනාවක් ඇතිව කළා නම්, කර්මවලට පත් නොවී විපාකවලට පත් නොවී යන්නේ නෑ. එහෙම නම් අපි කොච්චර බයේ, කොච්චර සති සම්පජඤ්ඤයකින්, කොච්චර නම් ඉන්ද්‍රිය සංවරයකින්, කොච්චර නම් සීලයකින් ගත කරයිද? අපි දැන් හිතනවා නිත්‍ය සංඥාව නිසා, සුභ සංඥාව නිසා, අත්ත සංඥාව නිසා, මේ දේ මට අහවලා කළ නිසා නේ මම අමාරුවේ වැටුණේ. ඒ නිසා උන්දෑ නැති කරලා ඉන්ට ඕනැ, උන්දෑ ඉවර කරලා ඉන්ට ඕනැ ආදී වශයෙන් අපි මේ ලෝකය හෝදන්ඩ හදනවා. නමුත් මේ මනසිකාරයයි ධර්මතාවට පදනම කියලා තේරෙනවා නම්, (ඒක එන්න මේ ධම්මානුපස්සනාව කියන කොටස දිහාවට යනකල්ම යෝගාවචරයා යන්න ඕනෑ) සමහර විට කායානුපස්සනාව කරන වෙලාවේදී ඒක සුතමය වශයෙන් පමණයි දන්නේ. චින්තාමය වශයෙන් යොදගන්න දන්නෙත් නෑ. ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නෙත් නෑ. චිත්තානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා කරනකොට ටිකක් ටිකක් අහු වෙන්න පටන්ගන්නවා. සමහර ගොරෝසු දේවලට නම් හිත බලපානවා. චේතනාව බලපානවා. මනසිකාරය බලපානවා. ධම්මානුපස්සනා කොටසට යනකොට සෑම දෙයක්ම මනසිකාරය

පදනම් කරගෙනයි තියෙන්නේ. මේ මනසිකාරයට පැති දෙකයි තියෙන්නේ. මැදක් නැහැ. එක්කෝ යෝනිසෝ, එක්කෝ අයෝනිසෝ. එක්කෝ අපායේ, එක්කෝ නිවනේ. මේ දෙක අතරමැද අම්බලම් නෑ. අර සමාජවාදී ගමනේදීත් අම්බලම් නෑ කියලා අපේ දේශපාලන නායකයෝ කිව්වා නේ. මේකෙදිත් අම්බලම් නෑ. ඒක නිසා අපි අසතියෙන් අමනසිකාරයෙන් ගත කරනවා නම්, ඒකාන්තයෙන්ම අයෝනිසෝ මනසිකාරය. සතියෙන් සම්පජඤ්ඤයෙන් ගත කරනවා නම් ඒකාන්තයෙන්ම යෝනිසෝ මනසිකාරය.

මේ යෝනිසෝ මනසිකාරයට කියනව **පථ මනසිකාරය** කියල. හරි පාරේ ගමන් කරන **උපාය මනසිකාරය**. නිවන් දකින්නට ඕනෑ උපාය දැනගෙන. ඒ උපාය නම් කවදාකවත්ම නිකන් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඒකට මාරයා නිතරෝම වග බලාගන්නවා. අතහැරිච්ච ගමන් ඉබේටම වැටෙන්නේ අයෝනිසෝ මනසිකාරයට. ඒකට කියනවා අනුපාය මනසිකාරය, උපපථ මනසිකාරය කියලා. ලන්දටමයි අදින්නේ. උපාය අපායටම තමයි. ඉබේ සිදු වන උපාය අපායටමයි. ඒ නිසා හැම වෙලාවේම කායානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, වේදනානුපස්සනා සතිපට්ඨාන, චිත්තානුපස්සනා සතිපට්ඨාන ආදී පුංචි පුංචි උපකරණ හැම වෙලාවෙම එන එන අරමුණට යොමු කරගත්තා නම් තමන්ගේ ඇබ්බැහියක් එනවා, පුරුද්දක් එනවා. මේක ආලෝකයෙ සිද්ධ වුණොත් නම් දැනගෙන කරන්න පුළුවන්. අන්ධකාරයෙ වුණොත් නම් ඒකාන්තයෙන් අයෝනිසෝ මනසිකාරයට. ඊට වැඩිය හතුරෙක්, ඊට වැඩිය භයානක විසක්, ඊට වැඩිය භයානක දෙයක් අපායෙත් නැහැ. අපායේ තියෙන්නේ මේවාට ප්‍රතිඵල දෙන එක විතරයි. විපාක දෙන එක විතරයි. අයෝනිසෝ මනසිකාරය ඊටත් වඩා භයානකයි. අපි මේක තමයි මේ නිත්‍ය සංඥාව වශයෙන්, සුඛ සංඥාව, අත්ත සංඥාව, සුභ සංඥාව වශයෙන් පවත්වාගෙන යන්නේ. ඉතින් ඒක නිසා අයෝනිසෝ මනසිකාරය නිත්‍ය, සුඛ, අත්ත, සුභ වශයෙන් පවත්වන්ට හේතු වන පළමුවෙනි ඇම්බැට්ටකම කරන්නේ කාමච්ඡන්දය. **"කාමදාසො"** අපි මේ කාම රාජිනියගේ රාජධානියේ දාසකම් කරන්නේ. ලොකුම දාසයෝ රජවරු කියලා කියනවා. කාම රාජිනියට වැඩියෙන්ම දාසකම් කරන ඇත්තෝ

තමයි කාම ලෝකයේ රජවරු. ඒ ඇත්තන්ගෙන් වැඩියෙන්ම පැරදිලා, වේගයෙන් ඇද වැටෙන කට්ටියට තමයි ජාත්‍යන්තර සම්මාන හම්බ වෙන්නේ. දිනුවයි කියලා කියන්නේ. තෑගි ලැබෙන්නේ.

එවැනි ලාභ සත්කාර සම්මාන සිලෝක මොනවත්ම නැතිව, නිස්සරණයට යන කෙනා විතරයි මේ කාම රාජිනියගේ තියන භයානකකම තේරුම් අරගෙන, කොහොල්ලෑ බබා දැකලත් ඇඟිලි ගහන්නේ නැතිව පැත්තකට වෙලා ඉන්නේ. ඒක නිසා ඒක දිහා බලනකොට පේන්නේ මහම මහ නෝංජල්කමක් විදියට. ඇස් ඇත්තේ අන්ධයකු සේ ඉන්න කිච්චාම, කන් ඇත්තේ නමුත් නෑහිච්ච කෙනෙක් සේ ඉන්න කිච්චාම, බලය ඇත්තේ නමුත් කොන්ද කැඩිච්ච කෙනෙක් සේ ඉන්න කිච්චාම, වෙන මොනවත් කරගන්න බැරි නම් මළමිනියක් වගේ ඉන්න කිච්චාම, ඒක නිකම් මනුස්සයාගේ කොන්ද කඩනවා වගේ වැඩක්. ඒ මනුස්සයා නෝංජලයෙක්, බයාදු පුද්ගලයෙක් බවට පත් කරන වැඩක් වගේ පේන්න තියෙන්නේ. ඒක නිසා කාමච්ඡන්ද නීවරණය නීවරණයක් වශයෙන් දැකගන්නවා කියන එක සඳහා නීවරණ එන්න කලිනුත් සෑහෙන විස්තරයක් අවශ්‍ය කරනවා. ආදීනව, ආනිසංස විතරක් දැකලා මදි මේ වැඩේට. ඒකට වෙනමම ශිල්පීය ක්‍රම තියෙනවා. ශිල්පීය ක්‍රම දැනගත්තොත් විතරයි, ඒ නොයය පුද්ගලයන්ට විශේෂයෙන්ම තමන් කරන වැඩේ පිළිබඳව සතුටක් එන්නෙ. අපි මොනවත්ම නොකර අපේ කය, වචන දෙක හසුරුවා ගැනීමත් පුංචි ජයග්‍රහණයක්.

බාහිර ලෝකය දිහා බලනකොට නම් අපි ඔහේ නිකන් ඉන්නේ. මොනවත්ම දෙයක් කරන්නේ නැති ජාතියක්. ඒ ඇත්තෝ ගොඩක් දේවල් කරනවා. නමුත් කරන සෑම ක්‍රියාවක්ම කාම රාජිනියගේ කාම රාජ්‍යයේ හොඳ වහලෙක්, කාම බැලයෙක් බවට පත් කරනවා. කාම රාජිනිය හුඟක් ලාභ සත්කාර සම්මාන දෙනවා. අපිට ඒක නෑ නේ. අපිට සත්කාර ලාභ නෑ නේ කියලා ඒක ගැන බලාපොරොත්තු වෙනවා නම් මහා විනාශයක්. එච්චර ලැබිච්ච ක්ෂණ සම්පත්තිය විනාසයක් බවට පත් කරගන්නවා. ඒක නිසා යෝගාවචරකම කිච්චාම එසේ මෙසේ වටිනාකමක් ඇති ජීවිතයක්

නෙවෙයි. ඒක නිසා යෝගාවචරයාට මේ වටිනාකම ලැබෙන්නේ යෝගාවචරයා තමන්ගේ තියන නීවරණයන්ගෙන් තොර වෙච්ච ගතිය, නැත්නම් නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම කියන ගතියෙන් තොරව ගත කරන නිරහංකාර ජීවිතය, මේ ගත කරන පිරිසිදු ජීවිතය, සතියෙන් යුක්ත ජීවිතය දිහා තමන්ම අගය කරගැනීම නිසයි.

සර්වඥයන් වහන්සේ වාගේ බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා නිතරෝම නිරාමිස සැපය ගැන කතා කළාට යෝගාවචරයා තාම හිතන්නේ මේක ජීවිතයෙන් මරණයෙන් මත්තේ තියන එකක් කියලා. නැත්නම් දිව්‍ය ලෝකයේ පවතින එකක් කියලා. නැත්නම් මගේ ගුරු හාමුදුරුවෝ ගාව විතරයි, මට නෑ කියලා. කවදාවත්ම බුක්තියක් ලැබෙන්නේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය නැතිකම තමයි ජීවිතයේ වැඩි වෙලාවක් තියෙන්නේ. නමුත් කවුද ඒකට සතුටු වෙන්නේ. පුංචි කාමච්ඡන්දයක් ආපුවාම මුළු ජීවිතයම, මුළු දවසම අපි නිස්සාරයි, පාපතරයි කියලා කනගාටු වෙනවා. නමුත් කාමච්ඡන්ද නීවරණය පිළිබඳව අපිට මේ ලැබිලා තියන කාලය අනුව විස්තර කරන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒක පිළිබඳව කතා කරනවා නම් සර්වඥයන් වහන්සේගේ වචනයෙන්ම කියනවා නම්, කාමච්ඡන්දය යම් මොහොතකට නැත්තේ, නැති බව දැනගන්ටය කියලා කියනවා. ඒක භාවනා කරන, මේ වගේ නිස්සරණ ප්‍රතිපත්තියකින් ගත කරන ඇත්තන්ට ලොකු ධන නිධානයක් පෙන්වනවා වගේ දෙයක්. මොකද කාමච්ඡන්දය **නියයානාවරණයක්**[2] විදියට පටිසම්භිද මාර්ගයේ පෙන්වනකොට **නියයානයක්** විදියට පෙන්වන්නේ නිස්සරණය; නෙක්ඛම්මය. අපි කරන නෙක්ඛම්මය දවසේ කොච්චර වෙලා අපිට අමතක වෙලාද? ලබාගන්න බැරි වෙච්ච ලාභයක් සත්කාරයක් සම්මානයක් සිලෝකයක් නිසා, නැත්නම් කවුරු හරි කරපු දෙයක් නිසා කොච්චර හිත දූෂණය කරගෙන ගත කරනවද? ඒ සෑම වෙලාවකම සිත නිත්‍ය, සුඛ, සුභ, ආත්ම කියන මේ අයෝනිසෝ මනසිකාරයට වැටිලා තියෙන්නේ. නමුත් මේ බව දැනගන්න පුළුවන් නම් හරි වටිනවා. එහෙම දැනගන්න පුළුවන් නම් මහණ වෙන්ටම

---

[2] පටිසම්භිදමාර්ගය, මහාවග්ගය, ආනාපානසතිකථා, පරිපන්ථ උපකාර සෝළසඤාණ

ඕනැත් නෑ. සිල් රැකලම ඉන්න ඕනැකමකුත් නෑ. සති සම්පජඤ්ඤය ඉස්සර කරගන්න පුළුවන්කමක් තියෙනවා.

ආන්න ඒ සති සම්පජඤ්ඤය ඇති වෙන්නේ කලින් ඇති කරගත්ත සීලයක්, සමාධියක්, කලින් ඇති කරගත්ත ඉන්ද්‍රිය සංවරයක්, කලින් ඇති කරගත්ත සති සම්පජඤ්ඤයක් සහිතව නමුත් ආයි කුණු කන්දලයට වැටිච්ච කෙනෙකුට නම්, සතිය පිහිටුවීම නිසාම (තමන් අමාරුවක වැටිච්ච වෙලාවක තමයි මේක වඩාත් ප්‍රකට) ඒක නිසාම ඔහුට නැවත හිරි ඔතප් පහළ වෙනවා. හිරි ඔතප් නිසා ඉන්ද්‍රිය සංවරය පහළ වෙනවා, ඉන්ද්‍රිය සංවරය නිසා සීලය පහළ වෙනවා, ආදී වශයෙන් ආයේ අර ඉන්ද්‍රිය ධර්ම ටික ගොඩ එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒක නිසා මේකේ ඉස්සරහට ගමනක් විතරක් නෙවෙයි, ඒ මාර්ගයේම ආපහු යෑමත් ලොකු ප්‍රගතියක් වාගෙ. මේවා පච්චුපන්න ධර්ම, හේතු ඵල ධර්ම නිසා හටගත්ත ධර්ම. ධම්මානුපස්සනාවට ආපුවාම ආන්න ඒ වගේ රේඛීය ගමනක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. නැත්නම් දම්වැල් පුරුක් වගේ එකින් එකට එකින් එකට යන සම්බන්ධයක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. විශාල පොල් අත්තක තියෙන ඉරටු වගේ දසදිසාවටම පැතිරෙනවා. ඒකත් එක පොල් අත්තක වගේ එක ක්ෂේත්‍රයක නෙවෙයි පවතින්නේ. ත්‍රිමාණ රූපයකයි පවතින්නේ. මුළු ලෝකයම එකම ධර්මතාවක්. මේ කර්ම චක්‍රය දිහා බලනකොට අතීත අනාගත ඔක්කෝම තියන එක ධර්මතාවක්. වර්තමානයෙත් අපිට තියෙන්නේ පුදුමාකාර වටිනා අවස්ථාවක්. නමුත් අපි ඒක තේරුම්ගන්නට නම් අපේ හිත එක එක අනුපස්සනාවේ එන්ට එන්ට එන්ට ඒ මෝරන ගතිය, එහෙම නැත්නම් ඒ පරිණාමය අපි තේරුම්ගන්ට ඕනෑ. ඒක නිසා ධම්මානුපස්සනාව බොහෝම උසස් පෙළ පාඩමක්. අද අපට පුළුවන් වුණේ ධම්මානුපස්සනාව කියන එකේ නීවරණ කොටසයි තියන්නෙ කියල තේරුම්ගන්නයි. මේ නීවරණ කොටස්වලත් ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දයයි කියන එක තේරුම්ගන්න පුළුවන් වුණා. අපි මේ හදගත්ත පදනම මත ඉදිරියේදී උත්සාහ කරමු තව දුරටත් මේව තේරුම්ගන්න.

ලබන පාර පෝය වැටෙන්නේ බ්‍රහස්පතින්ද. ඒ නිසා අපි ඊළඟ බ්‍රහස්පතින්ද තිස්එක ධර්ම දේශනාව පටන්ගනිමු. එදා මේ නීවරණ වශයෙන් කාමච්ඡන්දය ඉදිරිපත් කරගෙන කරුණු ඉදිරිපත් කරගෙන යන්ට බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ තාක් කල් ඒකම (කාමච්ඡන්දයම) ඉදිරිපත් නොවුණත්, මේ හුගදෙනෙකුට මේ කියපු කාරණා හුගක් අදාළයි. හුගක් දේවල් තේරුම් අරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක ඉන්නවා. ඒ නිසා මේ කාරණා ඉදිරිපත් කරගෙන, හිත ශක්තිමත් කරගෙන, නීවරණත් පොහොරක් කරගෙන, නීවරණත් ධර්මයක් කරගෙන ඉදිරියට යන්න කායාදී සතර සතිපට්ඨානය ඒකාන්තයෙන්ම හේතු වේවා. ඒ අනුව අපිට ධර්මානුකූලව සුතමය වශයෙන් හෝ චින්තාමය වශයෙන් හෝ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ධම්මානුපස්සනාව සාක්ෂාත් කරගෙන, පළවෙනි මාර්ග ඤාණය නොලැබූ ඇත්තන්ට ඒක ලබන්නටත් නැති ඇත්තන්ට ඉදිරියට යන්ටත් මේක ඒකාන්තයෙන්ම වීර්යවන්ත, තවත් විදියකට කියනවා නම් ශ්‍රද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥා කියන ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වඩන්නටත් ඒකාන්තයෙන්ම හේතු වේවා, වාසනා වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් අවසන් කරනවා.

31 | පංච නීවරණ - කාමච්ඡන්ද

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"කථඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති? ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු. කථඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති පඤ්චසු නීවරණෙසු?

"ඉධ, භික්ඛවෙ, භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො'ති පජානාති, යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාතී ති"

සද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතුනි. අපි ගිය වර දේශනාවේදී සතර සතිපට්ඨානයේ අවසාන කොටස වන ධම්මානුපස්සනා සතිපට්ඨානයට පිවිසුමක් ලබාගත්තා. අපි එදා සඳහන් කළා නීවරණ

ධර්ම, පංච උපාදනස්කන්ධ, පංචස්කන්ධ, බොජ්ඣංග ධර්ම, චතුරාර්ය සත්‍යය යන ඒවා ධම්මානුපස්සනාවට ඇතුළත් බව. තවත් විදියකට කියනවා නම්, හිතට අරමුණු වෙන්නා වූත් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානු පස්සනා කියන කොටස්වලට නොගැනෙන්නා වූත් සියල්ලක්ම ධම්මානුපස්සනාවට වැටෙනවා කියන්න පුළුවන්.

අපි නීවරණ ධර්ම ගැන පසු ගිය ධර්ම දේශනාවේදී යම් පමණකට කරුණු පැහැදිලි කිරීමක් කළා. අද මම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ පළවෙනි නීවරණය ගැන, ඒ කියන්නේ කාමච්ඡන්දය ගැන යම් තරමකට විග්‍රහයක් කරන්නයි. විශේෂයෙන් කියන්න ඕනෑ, අපි කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා කියන අනුපස්සනා තුනින් පණ පෙවිලා, තෙද ගැන්විලා මේ නීවරණ ධර්ම දිහා බලනකොට සතිපට්ඨානය අහපු නැති කාලයේ, සතිපට්ඨානය හිතපු නැති කාලයේ, සතිපට්ඨානයේ මුල් මුල් කොටස්වලින් පණ පෙව්ව නැති අවස්ථා වාගේ හෙම නෙවෙයි, නීවරණ දෙස වෙනස් ක්‍රමයකින් බලන්න පුළුවන්. ඒ නිසා "**කථඤ්ච පන, භික්ඛවෙ, භික්ඛු ධම්මෙසු ධම්මානුපස්සී විහරති**" ඒකෙදි අර නීවරණ ධර්ම තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරිපත් කරන්නේ.

නීවරණ පහක් තියෙන බව බෞද්ධයා අතර ප්‍රසිද්ධයි - කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියලා. ඔන්න ඔය ඉස්සෙල්ලාම කියන කාමච්ඡන්දය අපි චිත්තානුපස්සනාවේදී බැලුවා "**සරාගං වා චිත්තං 'සරාගං චිත්තන්'ති පජානාති, වීතරාගං වා චිත්තං 'වීතරාගං චිත්තන්'ති පජානාති**" කියලා. මේ රාග හිතම තමයි මේ කාමච්ඡන්දය කියලා කියන්නේ. කාම වස්තු කෙරෙහි ඇති ආශාව. කාම වස්තු කෙරෙහි ඇති ආශාව කියන මේ නීවරණ ධර්මය දැන් පස් ආකාරයකට පෙන්වනවා. "**සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො'ති පජානාති**". යම් වෙලාවක භාවනා කරනකොට ඉඳපු ගමන් අපි අරමුණෙන් හිත කැඩිලා, කාම අරමුණක් ආශ්‍රය කරගෙන පහළ වුණා වූ කාමච්ඡන්දයක පටලැවිලා, කාමච්ඡන්දයකට අන්ධ වෙලා,

කාමච්ඡන්දයක ඇස් මැකිලා, කාමච්ඡන්දයක පටලැවිලා අපි ඉන්නවා දකිනවා. දකිනකොට "**අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො**", මගේ අධ්‍යාත්මයේ දැන් කාමච්ඡන්දය ඇත්තේ යයි දැනගනී. ඒ දැනගැනීම, කාමරාගී පුද්ගලයෙක් කාම වස්තුවක් ඉදිරියෙහි තියාගෙන මට දැන් කාමය පහළ වෙලා තියනවා කියලා කාමය පිළිබඳව උද්දමයකින් ආඩම්බරයකින් බලන බැල්මක් ගැන නෙවෙයි මේ කියන්නේ. අපි මේ කියන්නේ කායානුපස්සනාවෙන් වේදනානු පස්සනාවෙන් චිත්තානුපස්සනාවෙන් සතියෙන් සමාධියෙන් තෙදගැන්විච්ච පුද්ගලයෙක්, නමුත් අරමුණෙන් හිත ගිහිල්ලා කාමච්ඡන්දයට පටලැවිලා දැන් කාමච්ඡන්දයක් තියන බව දැනගන්න හැටි.

මේක අපි එදා චිත්තානුපස්සනාවේදී මතු කරගත්තා වාගේ, "**පාපං පාපකතො පස්සථ**"[3] කියන සර්වඥයන් වහන්සේගේ මුල්ම ධර්ම කොට්ඨාශය අපිට නැවත සිහිපත් කරනවා. කාමච්ඡන්දයක් ඇති වෙලාවේදී කාමච්ඡන්දයකින් අපේ චිත්ත ප්‍රවාහය, එහෙම නැත්නම් විඥාන ශ්‍රෝතය කෙලෙසිලා. අපි ඒ වෙනුවට කරමින් හිටියේ ආනාපානය වෙන්න පුළුවන්, වේදනානුපස්සනා වෙන්න පුළුවන්. ඒ කොයි දේ කරමින් සිටියත් හිත එයින් කෙලෙසිලා දැන් කාමච්ඡන්දය තියනවා. එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරන්නේ මාගේ ඇතුළත, එහෙම නැත්නම් මාගේ ආධ්‍යාත්මික කයේ කාමච්ඡන්දය ඇත්තේ යයි දැනගනී. කුලප්පු වෙන්නවත් බය වෙන්නවත් ලැජ්ජා වෙන්නවත් පශ්චත්තාප වෙන්නවත් නෙවෙයි තියෙන්නේ. කාමච්ඡන්දය ඇති බව **දැනගැනීම පමණයි.** එහෙම නම් මා තුළ පාපයක් ඇති බව, පාපය පාපය වශයෙන්, දකින්ඩ. ඒ වාගේම සඳහන් කරනවා "**අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො'ති පජානාති**" ඔන්න භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට ආනාපානය මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් ගත්තයි කියලා හිතුවොත් නිදර්ශනයක් වශයෙන්, ඒ ආනාපානය ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ඔන්න තුනී වේගෙන යනවා. ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස දෙක දැනුණ

[3] ඛුද්දකනිකාය, ඉතිවුත්තකපාළි, දුකනිපාතය, දුතියවර්ගය, දෙසනා සූත්‍රය.

නොදනුණ තාලයට සියුම් වෙනවා. හැපිච්ච තැනත් සියුම් වෙනවා. ඔන්න ආනාපනය නැති වුණාට මගේ හිතේ සතිය තියෙනවා, සමාධිය තියෙනවා කියලා යෝගාවචරයා මේක පුහුණු කරනවා. පුහුණු කරනකොට ඒ ආරම්භයේදී ගත්ත මූල කර්මස්ථානය නැති බව දන් සතියට හොඳටෝම වැටහෙනවා. ඒ වගේම, එහෙම වුණත් සතිය කැඩිලා නැති බවත් දන්නවා. සමාධිය තියන බවත් තේරෙනවා. මොකද, කලකොලයක් නැහැ හිත. කය හොඳට තැන්පත් වෙලා තියෙනවා, බලා ඉන්න හිතත් හුළං වදින්නේ නැතුව පත්තු වෙන පහන් දැල්ලක් වාගේ හොඳට බලාගෙන ඉන්නවා, ආනාපානය නැහැ කියලා කලකොල භාවයක් නැහැ.

මේක හොඳට බලා ඉන්නකොට ඒ යෝගවචරයා දන්නව නම්, මේ වෙලාවේ "**අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමාච්ඡන්දො'ති පජානාති**" කියන සර්වඥයන් වහන්සේගේ වචනය දැනෙනවා නම් - මේ කල්පනා කරන්න කියනවා නෙවෙයි, එහෙම නැත්නම් අරමුණ පැත්තකට තියලා හිතන්න කියනවා නෙවෙයි - ඒ වචනය දැනෙනවා නම් - මේ අවස්ථාවේදී මගේ සිතේ අරමුණක් නැති වුණාට මගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය නැහැ, රාගය නැහැ කියල, ආන්න ඒ දැනගැනීම වුණේ නැතිනම් කවදකවත් ඒ හිතේ ඊගාවට පහළ විය යුතු ප්‍රීති ප්‍රමෝද, පස්සද්ධි, සුඛ කියන ධර්ම පන්තිය පහළ වෙන්නේ නැහැ. ඒක නිසා මූල කර්මස්ථානයක් අතට දුන්නා. ඒක හොඳට සාර්ථකව කටයුතු කළා. කරගෙන යනකොට මූල කර්මස්ථානය ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ගෙවී ගියා. ඔය ඉතින් ගෙවී යන්නේ වරින් වර වරින් වර හෙමින් වැටෙමින් හැදෙමින් වැටෙමින් හැදෙමින් ගෙවී ගියා කියමු. ඒ යෝගාවචරයා විනාඩි 30-40 ඒ මූල කර්මස්ථානයත් නැති, නීවරණත් නැති, තවම ප්‍රතිභාග නිමිත්තත් පහළ වෙලා නැති, ඒ වුණත් සති සමාධි සහිත මෙන්න මේ තැනට යනවා. යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් කියනවා නම් - යනවා නෙවෙයි අතරමං වෙනවයි කියලයි කියන්නේ. ඔතන්ට ගිහිල්ලා ඔන්න වැටෙනවා. ඉතින් අහනවා මං දන් ඊගාවට මොකද කරන්නේ? ඔන්න ප්‍රශ්නෙ. ඒ දේට පිළියම් කරන්න ඉස්සෙල්ලා දන් මේ ඉන්න තත්ත්වයේදී මූල කර්මස්ථානය නැති වුණාට සතිය සමාධිය තියනවා

නම්, ඒ යෝගාවචරයා බහුශෘත නම්, ඒ යෝගවචරයාට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය තියනවා නම්, "**අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමාච්ඡන්දෙ'ති පජානාති**" කාමච්ඡන්දය නැති ඒ චිත්ත සන්තානයේ මා තුළ දැන් කාමච්ඡන්දය නැතය කියලා දැනගැනීමක් සිද්ධ වෙනවා.

මෙන්න මෙතන තමයි තමන්ගේ භාවනාමය සෘජු අත්දැකීමට මූලධර්මමය උදව්වක්, ධෛර්යක්, උරදීමක් සිද්ධ වෙන්නේ. ඉතින් මේක එක විදියකට බලනකොට ලොකු අහම්බයක්. වෙලාවක ඕක සිද්ධ වෙනවා. වෙලාවක ඕක නොවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා භාවනා කරන ගමන් නිතරම බණ අහන්න ඕනෑ. ඒ වගේම සාකච්ඡා කරන්න ඕනෑ. සාකච්ඡා කරනකොට තමයි මෙන්න මේ ඊළඟට කියන කාරණා තේරෙන්නේ. යම් ආකාරයකට ආනාපානය කීකරු වෙලා කය කීකරු වෙලා හොඳට හිත තැන්පත් වෙලා හිටියත් මේ ධර්ම පහළ වුණේ නැතිනම්, මොකක්ද මේ වෙන්නේ? මා තුළ දැන් රාග ද්වේෂ මෝහ නැහැ, රාගය වශයෙන් කියනවා නම් කාමච්ඡන්දය නැහැ කියලා තමන් තුළ ඒ ඇති වන තත්ත්වය පිළිබඳ වැටහීමක් නැත්නම්, පහළ වෙන්නෙම මම දැන් මොකද කරන්නේ? මගේ සතිය කැඩිලද? මට සැක පහළ වෙලාද? කියලා නීවරණයක් තමයි ඔතෙන්ට ඉඩ ගන්නේ. සැකය පහළ වෙනවා, තිගැස්ම පහළ වෙනවා හිතට. මොකද, නොගිය තැනක්. නමුත් බහුශෘතයෙක් නම්, බුද්ධ ශ්‍රාවකයෙක් නම්, බණ අහන කෙනෙක් නම් කොටින්ම මෙතනදී තේරුම්ගන්නවා මම ඉස්සෙල්ලාම භාවනා කරන්න පටන්ගන්නකොට "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" කියලයි සතිපට්ඨානයේ හැම ධෘව පදයේම සඳහන් වෙන්නේ. ධෘව පදය කියලා කියන්නේ කායානුපස්සනාව පටන්ගන්නෙත් ඉවර කරන්නෙත් "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" කියල. වේදනානුපස්සනාව ඉවර වෙනකොටත් කියන්නේ "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" කියල, චිත්තානුපස්සනාව ඉවර වෙනකොටත් කියන්නේ "**විනෙය්‍ය ලොකෙ අභිජ්ඣාදෙමනස්සං**" කියල.

දැන් අභිජ්ඣාව නම් වූ විෂම ලෝභය නැති වෙලා. නමුත් ඒක යෝගාවචරයා දන්නේ නැති නිසා ඕකට අලුතින් නීවරණයක් පහළ වෙනවා, සැකය කියල. ඒ තිබිය යුතු නිසැක බව, එහෙම නැත්නම් තමන් මේ ලබලා තියෙන තත්ත්වය පිළිබඳ වැටහීම ඉතින් කාටවත් දෙන්න බැහැ. ඒ වගේම ඒක කල් ඇතිවම ප්‍රාර්ථනා කළාට වෙන්නෙත් නැහැ. කීප වතාවක් කරලා ඒ තත්ත්වය යෝගාවචරයා විසින් තමන්ගේම වචනවලින් ගුරුවරයාට මතක් කරලා, ගුරුවරයා කිව්වොත් නෑ, ඔය ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්වය හොඳට හිතට හුරු කරගන්න, මේක හොඳ වෙලාවක්, සැක කරන්න එපා, මේකට අනදර කරන්න එපා, මේකට ගෞරව කරලා පුළුවන් තරම් වෙලා ඉන්න, මේකේ මුල දැනගන්න, මැද දැනගන්න, අග දැනගන්න කියනකොට, ඔන්න වේලාවක යෝගාවචරයාට හිතෙන්න පුළුවන්, ඒක නේන්නං මේ වෙලාවේ මගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය නෑ නේද කියලා. ඒ හිතීමම තරුණ ප්‍රීතියක් බවට පත් වෙනවා. ඊගාවට ඒක සාමාන්‍ය ප්‍රීතියක් බවට, ඊගාවට පස්සද්ධියක්, සුඛයක් බවට පත් වෙනවා.

මේක තමයි ධ්‍යානයක් ඇති වෙන්න අවශ්‍ය කරන මූලික පෙළගැස්ම. ඒ පෙළගැස්ම නොවී, නීවරණත් නැතිව හුඟක් කල් ඉන්න ඉඩ තියෙනවා. මේක යෝගාවචරයෝ වැඩි පිරිසක්, විශේෂයෙන්ම ගිහි පිරිසක් හුඟක් ආශ්‍රය කරනකොට මම දකින, හුඟක්දෙනා පටලැවෙන, එක තැන කරකැවෙන තැනක්. ඒ මොකද, රිටි පැනීමේ තරඟයේදී වගේ, කොතැනදීද රිට විසි කරන්න ඕනෑ, කොතැනදීද තමන් ඒ කඩඉම, bar එක පනින්න ඕනෑ කියන එක දන්නේ නැහැ. එතෙන්ට ගිහිල්ලා කල්පනා කරලා බැහැ. එතෙන්ට ගියාට පස්සේ ඒක සිද්ධ වෙනවා. අන්න ඒ සිද්ධ වෙන්න ඉඩ දෙන්න නම් යෝගාවචරයාගේ මේ අතහැරීම කොහොමද කෙරෙන්නට ඕනෑ, මේක කරන්නේ කොහොමද කියන එක පිළිබඳව ලොකු ධර්ම සාකච්ඡාමය දැනුමක් තියෙන්න ඕනෑ. අන්න ඒ විපස්සනාවේ අපි මේ අරගෙන තියෙන මානසික තත්ත්වය පුදුමාකාර, ජීවිත අලුත් කරවන දෙයක්. යම්ම වෙලාවක ඒ ලැබිය යුතු අරමුණ ගෙවා දමලා, අර නීවරණත් නැතිව එතෙන්ට ගිහිල්ලා, ඊගාවට මගේ දැන් නීවරණ

නැහැ, මගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය නැහැ කියලා නොදැන හිටියොත් දිගටම අන්ධකාරයේ ඕනැ තරම් කාලයක් යන්න පුළුවන්.

නමුත් යම්ම වෙලාවක මේ අරමුණ නැති වුණාට හිත කැඩිලා නෑ නේ, සතිය තියෙනවා නේ, මට සමාධිය තියෙනවා නේ කියලා එතනදි ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති වුණොත් මේක ආවේ කොහොමද? මේක මොකද වෙන්නේ? කියන එක බුදුරජාණන් වහන්සේගේ දේශනාවේ "**පාපං පාපකතො දිස්වා තස්ස නිබ්බින්දථ විරජ්ජථ විමුච්චථ**" කියනවා වාගේ, ඒ තත්ත්වය (මෙතනදී පාපයක් නෙවෙයි, මේක හොඳ එකක් බව) දැනගත්තාට පස්සේ ඒකට හේතුව හොයන එක චිත්ත නියාමයක්. හැබැයි එතෙන්දි හිතට ඉස්පාසුවක් දෙන්න ඕනෑ. ඉක්මනට සැක කරන්නට යන්න නරකයි. මම මොකක්ද ඊගාවට කරන්න ඕනෑ කියලා කලබල වෙන්න නරකයි. එතනදි හිත ඉස්පාසු වෙන්න ඉඩ දුන්නොත් අනිවාර්යයෙන්ම කොහොමද මේ හිතට පහසුවක් ආවේ? කොහොමද මේක එහෙම කියාගන්න බලාගන්න බැරිව, අරමුණක් නැතිවත් සති සමාධි පවතින්නේ? කොහොමද මේ ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය කලබලයකින් තොරව සන්සිඳුණේ? කොහොමද මගේ කය මෙහෙම හිටියේ කියලා බලනකොට තේරෙන්න තියන එකම හේතුව, මෙතුවාක් කල් සසර පුරාම ගෙනාපු නීවරණ ධර්මයන්ගේ යම් කිසි සංසිඳීමක්, යම් කිසි විදියක කීකරු වීමක් තිබීමයි කියලා දැනගත්තොත් එදාට යෝධ බල යෝධ වීර්ය පහළ වෙනවා. පුදුමාකාර ප්‍රමෝදයක් පහළ වෙනවා. ප්‍රීතියක් පාමොජ්ජයක් සුඛයක් පහළ වෙනවා.

ඉතින් ඒක සියයට සීයක්ම අහම්බයක්. ඒක පිළිබඳව කාටවත්ම මේ අනේ මෙහෙම කරන්න කියලා ආයාචනය කරලා හරි යන්නෙත් නැහැ. එහෙම නම් මට මෙහෙම වේවා කියා කලින් ප්‍රාර්ථනා කරලා හරි යන්නෙත් නැහැ. තමන්ගේ යම් කර්ම ශක්ති තියෙනවා නම්, චිත්ත ශක්ති තියෙනවා නම්, අධිෂ්ඨාන ශක්ති තියෙනවා නම්, මේවා සේරම හරියට පෙරිලා පේවිලා ගානට ආපු දවසේ එතෙන්ට එනකොට තේරෙනවා, මගේ හිතේ දැන් නීවරණ නැහැ, මේකත් පොඩි දෙයක් නෙවෙයි කියලා. මම මෙතුවක් කල්

මේකවත් දැනගෙන හිටියේ නැතිව, මම මේකෙන් ඊගාවට මොකක්ද කරන්නේ කියලා හිතාගෙන හිටියා. දැන් මට වැරදිලාද කියලා සැක හිතුණා, දැන් ඒ සැකවලට එන්න ඉඩක් නැහැ. **"අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමාච්ඡන්දෝ'ති පජානාති"** කියන මේ ප්‍රජානනය, විශේෂ දැනීම ආවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒක ඒ පුද්ගලයාගේ විශාල ප්‍රීති ප්‍රමෝදයකට හේතුවක් වෙනවා. ඒ නිසා නීවරණ ධර්ම කියන්නේ ඉතාමත්ම **"අන්ධකරණො, අචක්ඛුකරණො, පඤ්ඤානිරොධිකො, අනිබ්බාණ සංවත්තනිකො"** කියලා මේවා අන්ධකාර ධර්ම, ඒ වගේම ඇස් අන්ධ කරවන ධර්ම, ඒ වගේ ප්‍රඥාව දුබල කරන ධර්ම, ඒ වාගේම තමයි නිවනෙන් පිටතට එලවන ධර්ම. නමුත් ඒ ධර්ම නැති වුණත්, නැති බව නොදැනගෙන ඉන්නත් ඉඩ තියෙනවා. මේක කාට දෙස් කියන්න ඕනෑ ප්‍රශ්නයක්ද කියන්න බැහැ. නමුත් මෙන්න මෙහෙම තියෙද්දිත් භාවනාව දිගට ගෙනිච්චොත් පමණක් මේ ලබාගත්ත තත්ත්වයේ අවබෝධය, ඇත්ත ඇති හැටිය, මම ඉන්නේ මෙතනයි කියලා දැනගත්ත දවසෙම වහාම ප්‍රතිඵල දෙනවා. එහෙම නැත්නම් පශ්චාත්තාපයෙන් තමයි, පරාද හැඟීමකින් තමයි, සැකයකින් තමයි, නීවරණයකින් තමයි කෙළවර වෙන්නේ.

ඉතින් ඔතෙන්ට ගිය මනුස්සයකුට ඔතනින් එහා පැත්තට යන්නේ නැතිව බුද්ධාගම උගන්වන්ට හිතුණොත් මොනවා වෙයිද කියලා හිතන්න. කාට හරි කියලා දෙන්න හැදුවොත් එහෙම, භාවනා ගැන කොහොම හිතයිද? ඒ ආසන්නයට ගිහිල්ලා, එහා පැත්තට යන්න තියන ඒ වැඩය නතර කරලා, තමන් බෞද්ධ නියෝජිතයෙක් වෙන්න පටන් අරගත්තොත් මොන තරම් විකාර දේවල් කතා කරන්න පුළුවන්ද කියලා හිතාගන්න පුළුවන්. නමුත් ඊටත් වැඩිය තමන් ඒ වැඩ පැත්තකට දාලා, මම මෙතෙන්ට යනකම්ම මගේ අරමුණ මම සියුම් කරගත්තා, සතිය සමාධිය දියුණු කරගත්තා, දැන් මේ නීවරණ නැති බව මට අවබෝධ කෙරෙනකල් මම මේකේ ඉන්න ඕනෑ කියලා දිගට කරගෙන යනවා නම් ඉතින් අපිට කියන්න තියෙන්නේ ඒක එයාගේම පරණ පිනක් කියල. ඒක නිසා නැවත නැවතත් ඒ දේම කිරීමෙන් තමයි අපට මේ නීවරණයන්ගේ නැති බව තේරුම්ගැනීමේ

ශක්තිය කියන එක ලැබෙන්නෙ. එහෙම නැත්නම් මේක අපේ ජීවිතයේ හුඟාක් බරපතළම අන්ධකාරයක්.

අපි ඉගෙනගත්තා **සුඛ වෙදනා, දුක්ඛ වෙදනා** පිළිබඳව. ඒවා ගැන අපි හරි විශේෂඥයෝ. නමුත් **අදුක්ඛමසුඛ වෙදනාවේ** තමයි අපි හුඟ වෙලාවට ඉන්නේ. ඒක දන්නේ නැහැ. ඒක දන්නේ නැති නිසා ඇති වන අන්ධකාරයේ භයානකකම කොච්චරද කියනවා නම්, ඊගාවට එන සුඛ දුක්ඛ දෙකෙන් සැප විතරක්ම මට වේවා - දුක නොවේවා කියලා මහා මෝඩකමකට වැටෙනවා. ඊට පස්සේ මේ දුවන්නන් වාලේ දුවනවා. දුවන්නන් වාලේ දුවන්න දුවන්න, අපිට අදුක්ඛම සුඛය කියන එකට තියෙන ඉස්පාසුව නැති වෙනවා, කුලප්පුවට වැටෙනවා, තක්කු මුක්කුවට වැටෙනවා. අන්තිමට හොයන සැපත් නැති වෙනවා. දුක් ගොඩක පටලැවෙනවා. මේ නිසා සැප වේවා, දුක වේවා, ඒවා කුලප්පු වැඩ. ඒවා කලබල වැඩ. මේ කලබල වැඩ හැම දෙයක් අතරමැදම අදුක්ඛම සුඛයක් කියලා එකක් තියෙනවා, අන්න ඒකට ගියාට පස්සේ ඒක නම්බු කරනවා නම් මට ඒකයි වටින්නේ, ඒකයි තලතුනාකම, ඒකයි මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව, ඒකයි සත්පුරුෂ භාවය කියලා තේරුම් අරගත්තොත් අදුක්ඛම සුඛය හොඳට මණ්ඩි මිදිලා පිරිසිදු වෙනවා. පිරිසිදු වෙනකොට තේරෙනවා සැපයි දුකයි කියලා කියන්නේ කබලේ දාලා බදිනවා වගේ වැඩක්. කැඹිරිල්ලක්, ණයක්, ලෙඩක්, දඩයක්, හිරගෙදරක්, වසංගතයක්. ඊට වැඩිය කොච්චර හොඳද අදුක්ඛම සුඛය.

ඒ වගේම තමයි නීවරණවලින් කොච්චරදෝ අපි තැවුණට, නීවරණ නැති වේලාවේදී නැති බව තේරුම්ගන්න බැරි නම්, ඉතින් අපිට ඒ සැපයට අයිතිවාසිකම නැතිව යනවා. ඉතින් මේක දෝෂයක් කියන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් නෙවෙයි කාගෙවත්. ඒ ධර්මතාව. මේක තමයි විපස්සනාව කියන්නේ. ඒකයි කියන්නේ **සබ්බාසව සූත්‍රයේ** ඉස්සෙල්ලාම **"දස්සනා පහාතබ්බා."** දැකීමෙන්ම කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරන්න පුළුවන්. මොකක්ද දැකගන්න ඕනෑ? මේ නීවරණ නැති බව. නැති වෙලාවේදී නැති බව දැක්කා නම් ඒකට ලැබෙන්න තියන ආනිසංස කොටස මොනවද? තරුණ ප්‍රීතිය, ප්‍රීතිය, ප්‍රමෝදය, සුඛය

පහළ වෙනවා. ඒක දැක්කේ නැත්නම් නෑ තමයි. හැබැයි දකින්න ඕනෑ කරන ඔක්කෝම වාතාවරණය සූදනම්. පසුබිම සකස් වෙලා තියෙනවා. පුද්ගලයාට තෑග්ග දුන්නට භාරගන්නේ නැහැ. අත් දෙක පිටුපස්සට කරගන්නවා, එහාට ඇඹරෙනවා, මෙහාට ඇඹරෙනවා. ඉතින් අර තෑග්ග තියාගෙන ඉන්නවා. අපි දන්නවා, සාමාන්‍ය කියමනකත් තියනවා තෑග්ගක් දෙනවට වැඩිය ඉතාම වටිනාකමක් තියෙනවා තෑග්ග පිළිගන්න එක කියල.

ඇත්තටම අපිට හම්බ වෙලා තියන මේ මනුස්ස භාවය මේ බුද්ධෝත්පාද කාලය කියන ධර්මතාව, අපි කොච්චර පුංචි වෙලාවකටද බුක්ති විඳින්නේ. අපි බෞද්ධ වුණාට කොච්චරදෝ පශ්චාත්තාප වෙලා අනිකුත් ආගම් කරන වැඩම කර කර පශ්චාත්තාප වෙනවද? අපිට මනුස්සාත්ම භාවය ලැබුණට, මනුස්සාත්ම භාවයේ උතුම් භාවයට ආර්ය භාවයට කටයුතු කරන වැඩ අපි කොච්චර ආවට ගියාටද කරන්නේ? සංසාරගත වැඩවලට අපි කොච්චර සැලසුම් කරනවාද? ආධ්‍යාත්මික වැඩවලට නැහැ. ආධ්‍යාත්මික වැඩවලට යනකොට ඒව ආවට ගියාට කෙරෙන්නේ. ඒ වගේම අපිට ඇහැ, කන, දිව, නාසය තියෙනවා, කබර හැදිලා නැහැ, අපිට අංගභාග හැදිලා නැහැ, අපිට වැඩක් කරගෙන ඉන්න පුළුවන් කියන තත්ත්වය අපි සියයට කොච්චරද බුක්ති විඳින්නේ? කවද හරි අපිටත් පටාචාරාවට වුණා වගේ රෙදි නැතිව පාරට බහින්ට ගියදට තමයි ඔන්න තේරෙන්නේ "ෂා! අපි හොඳින් ඉන්න කාලයේ අපිට කොච්චර පිළිවෙළට කරගන්න තිබුණද" කියලා. ඒ වගේම අපිට මේ වගේ හොඳ කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබෙනවා, ධර්මානුධර්ම ප්‍රතිපත්තිය තියෙනවා, අපිට මේ වගේ බණ ඇහෙනවා කියන ඒවයේ වටිනාකම තේරුම්ගන්ට නම් ඉතින් එළඹ වාසය කිරීම කියන එක තියෙන්ට ඕනෑ. උපසම්පදව, එළඹ වාසය කරන්න දනගන්න ඕනෑ. නැත්නම් හාත්පස සුදුසු පරිසරය තිබුණත් ඒකට සමාදන් වෙන්න බැරි නම්, එළඹ වාසය කරන්න බැරි නම් අර කාලකන්නියාට හම්බ වෙච්ච රජ කුමාරිකාව වාගේ තමයි.

එතන හිටපු මුළු කණ්ඩායමේම ඉතාම දක්ෂයා තමයි ඒ කාලකන්නි කියන කුමාරයා. ඒ නිසා දිසාපාමොක් කෙරුවේ තමන්ගේ බ්‍රාහ්මණ දියණිය පාවා දුන්නා. නමුත් මේ කාලකන්නියාගේ කිසිම හැඟීමක් නැහැ ස්ත්‍රියාවක් කෙරෙහි කුල කාන්තාවක් කෙරෙහි පිහිටන ආකාරය. මොහුට තේරුණේ නැහැ මේක ලොකු නම්බුවක් කියලා. ඒක දැක්කේ මහා කරදරයක් විදියට. ඉතින් අර කැලේ මැද්දෙන් යනකොට ඒ මනුස්සයා පුරුදු තාලෙට අත්තික්කා ගහකට නැගලා අත්තික්කා කඩාගෙන කනවා. ඉතින් අර කුල කාන්තාව දන් මේ විවාහක පුරුෂයාට කිව්වා, අනේ මටත් බඩගිනියි ටිකක් දෙන්නය කියලා. ඇයි උඹටත් ඔය අතපය තියෙන්නේ, උඹටත් ඕනැ නම් නැගලා කාපන් කිව්වා. අනේ අර මනුස්සයා කවදකවත් මෙහෙම දෙයක් කරලා නැහැ. කොහොම හරි දනිපනි ගාගෙන වනු ගාගෙන අත්තක දෙකක නැගිලා ගහකට ගියාට පස්සෙ මේ මනුස්සයා කළේ මොකක්ද, වටේ තියෙන කටු කොහොල් ගොඩක් ගෙනල්ලා ගහ මුල දලා උඹ ඔතෙන්ට වෙලා හිටපන්, මම යන්න යනවා කියලා ගියා. අන්න ඒ වගේ තමයි ලැබිච්ච මේ කාම වස්තුවක් කෙරෙහි - ස්ත්‍රියාවක් කෙරෙහි පිහිටන ආකාරය නෙවෙයි මම මේ කියන්න හදන්නේ - ඒ තමන්ට ලැබිච්ච වස්තුවක වටිනාකම අපි හිතින් ප්‍රතික්ෂේප කරනවා නම්, එහෙම නැත්නම් ඒක අගය කරන්නේ නැත්නම්, ඒක සියයට සියයක් නොලැබුණා හා සමානයි.

ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ කියනවා දවසකට දෙසැරයක් මෙනෙහි කරන්නලු මේ දුර්ලභ වස්තු කොච්චරක් අපට ලැබිලා තියෙනවාද? බුද්ධෝත්පාද කාලය දුර්ලභයි. ඒක ලැබිලා තියනවා. මනුෂ්‍යාත්ව භාවය දුර්ලභයි, ඒක ලැබිලා තියෙනවා. ක්ෂණ සම්පත්තිය දුර්ලභයි. ඒක ලැබිලා තියෙනවා. පැවිද්ද දුර්ලභයි. ඒක ලැබිලා තියෙනවා. ධම්මානුධම්ම ප්‍රතිපත්තිය, බණ ඇසීම, සත්පුරුෂ සේවනය දුර්ලභයි. ඒවත් ලැබිලා තියෙනවා. ඉතින් අපි කීයක් දේවල් උදේ ඉඳන් හැන්දෑ වෙනකල් කියලා තියෙනවාද මට අහවල් දේ නැයි කියලා? නිකට අල්ලේ තියාගෙන අඬ අඬ ඉන්නේ, මේක ලැබෙනකල් ඉන්නේ, අරක ලැබෙනකල් ඉන්නේ කියලා. ඇතා හම්බ වුණාට මට හෙණ්ඩුවක් හම්බ වුණේ නෑ නේ කියලා ඉතින් අඬනවා.

ආන්න ඔය වගේ දෙයක් තමයි පෘථග්ජන හිත. එවැනි පෘථග්ජන හිතකින් අපි බැලුවොත් කාමච්ඡන්ද වගේ නීවරණයක්, ධ්‍යාන මට්ටමේ නැත්නම් අධිචිත්ත භාවනා වශයෙන් බැලුවත්, ඒක දෙරකඩ ගාවට එළඹිලා හිටියට ඒකට දෙර ඇරලා ආරාධනා කරන්න තරම් අපිට සුතමය ඥනය නැත්නම්, මෙතෙන්දි පිහිටලා එළඹ සිටි සතිය නැත්නම්, ගොඩක් කල් එතන ඉන්න වෙනවා.

ඒකට පෙන්වන ලකුණ තමයි **"අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමාච්ඡන්දො'ති පජානාති"** කියනකොට ඒ ඇති කාමච්ඡන්දය, ඇති කාමච්ඡන්දය වශයෙන් දන්නවා වගේම, නැති වෙලාවේ නැති බව දැනගැනීම. මේක එන්නේ සංසාර භය සහ සංසාරයෙන් ගැලවීමට ප්‍රයත්න කරපු ප්‍රමාණය මත තමයි. සංවේග ඥන තියන කෙනාට හොඳට තේරෙනවා මේකත් පොඩි දෙයක් නෙවෙයි, දැන් මේ තියන විවේකයත් පොඩි දෙයක් නෙවෙයි කියලා. එතකොට නම්, හිතෙන්න ඉඩ තියෙනවා මේ නීවරණ ටික නැතිකමේ ලාභය. එතකොට නම් අර කියන තරුණ ප්‍රීතිය, ඒ වාගේම ප්‍රමෝදය (තරුණ ප්‍රීතිය ප්‍රමෝදය එකයි) ඊගාවට පස්සද්ධිය, සුඛය.

මෙතෙනදි පොඩ්ඩක් නතර කරලා මතක් කරනවා මේ මාතෘකාව ගැනම. හුඟක් වෙලාවට භාවනාවේදී තමන් ගත්ත මූල කර්මස්ථානය සමථ වශයෙන් මෙනෙහි කරනකොටයි මේක හුඟක් වෙලාවට වෙන්නේ. ඒක කරගෙන යනකොට, ඒ මූල කර්මස්ථානය ගෙවීගෙන ගෙවීගෙන යද්දිත් හොඳ අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින් - නැත්නම් ඍජු දැකීමකින්, විනිවිද දක්නා දැක්මකින් ඉන්නකොට එක පාරට ඇඟ ගැස්සිලා යන ගතිය එන්ට පටන්ගන්නවා. ඒ ගැස්සිලා ගියාට භාවනාව කැඩෙන්නෙ නැහැ. එක පාරට ඇඟ කිලිපොළාගෙන යනවා වගේ වෙන්ට පටන් අරගන්නවා. නිකන් හිරිගඩු පිපීගෙන එන්නා වගේ පේන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ වගේ පේන්න පටන් අරගන්නකොට ඒක නිකන් හරියට තමන් අතින් බරපතළ වැරැද්දක් වෙච්චහම, එහෙම නැත්නම් හොල්මනකට බය වෙච්ච වෙලාවක වගේ, පොඩි පොඩි ගැස්සීම් එන්න පටන් අරගන්නවා. එනවා යනවා.

සමහර වෙලාවකට හොඳටම තමන් ළඟ විශාල අකුණක් පුපුරන්නා වගේ මහා ශබ්දයක් ආවා, මහා ආලෝකයක් ආවා, අන්ධකාරය නැති වුණා වගේ ඔක්කොම වස්තු එක පාර පෙන්නගෙන නැතිව ගියා වගේ පුංචි ගැස්සිලි, තිගැස්සිලි එන්ට පටන් අරගන්නවා.

ඉතින් යම් ආකාරයකට තමන්ගේ ආසාව - කයට ආසාව, නිත්‍ය සංඥව - තියන කට්ටිය මෙව්වාට බය වෙන වෙලාවලුත් තියනවා. නමුත් මේ තමයි තරුණ ප්‍රීතිය එන්න ඉස්සෙල්ලා ලැබෙන ලකුණු. මේවාට කියනවා "**ඛුද්දිකා පීති, ඛණික පීති**"[4] කියල. **ඛුද්දිකා පීති** කියන්නේ යන්තමට නිකන් ඇඟ අර තිබුණු පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන් ගස්සලා දම්මා වගේ ගස්සලා දලා නතර වෙනවා. **ඛණික පීතිය** ආපුවාම හරියට කැමරා එකකින් ෆ්ලෑෂ් එකක් වැදුණා වගේ, ක්ෂණිකව අකුණක් වැදුණා වගේ, එක පාරට එළිය වෙලා යනවා යන්න. හැබැයි බරපතළ එළියක් වහාම නැතිව යනවා. ඔන්න ඕවා දනගෙනත් තමන්ගේ සංසිඳිච්ච අරමුණම බලාගෙන දිගින් දිගටම භාවනා කරමින් ගියොත් තමයි ඊගාවට "**ඔක්කන්තික පීති**" - නිකම් මුහුද අයිනට ගියාම රැළ ගහන්නා වගේ, අර ප්‍රීතිය නිතර නිතර වදින්න පටන් අරගන්නේ. අර වරින් වර ඇවිල්ලා ගිය දේ, බය වෙච්ච දේ නැති වෙලා, ඒකට සබකෝල ගති නැතිව, ප්‍රීතියම ඇවිල්ලා වදින්න පටන් අරගන්නවා, උෂ්ණ වෙලාවක සිසිල් පවනක් ඇවිල්ලා වැදුණා වගේ. එහෙම නැත්නම් හොඳටෝම සීතල වෙලාවක හීටරයක් ළඟින් ඉන්නකොට වරින් වර අපේ ඇඟට වදින එක වගේ එන්න පටන් අරගන්නවා.

අන්න ඒකට පුරුදු වුණොත් විතරක් ඒ පුද්ගලයාට "**උබ්බෙග පීති**" කියන විදියට කිරි හට්ටියක් උතුරුවාගෙන එන්න පටන් අරගන්නවා වගේ සම්පූර්ණයෙන්ම ඇඟ වහළාගෙන යන්න පටන්ගන්නවා. නිකන් හරියට පොලිතින්වලින් හදපු බෑග් එකක් යට ඉඳලා වතුර පුරවාගෙන එන්නා වගේ, ටයර් එකකට හුළං ගහන්නා වගේ, මුළු ඇඟම ගානට පිරිලා යන ගතිය එනවා. ඊට පස්සේ තමයි

---

[4] විශුද්ධි මාර්ගය, මග්ගාමග්ග ඤාණදස්සන විසුද්ධි නිද්දේශය, විපස්සනා උපක්කිලෙස කථා.

සම්පූර්ණයෙන්ම කිරි හට්ටිය උතුරලා ගිහිල්ලා හාත්පසම පුරවාගෙන යන "**එරණ පීති**" එන්න පටන් අරගන්නෙ. ඒ ඔක්කොම නිකන් හිතන්න අමාරුයි යෝගාවරයට, මේ භාවනාවේ ප්‍රගමනයක්ද එහෙම නැත්නම් මේ වැරදිල්ලක්ද කියලා. දිගටම ඔය පස්වනක් ප්‍රීතිය කියන ඒ තරුණ ප්‍රීතිය, ප්‍රීතිය ආදිය වගේ දේ එනකොට යෝගාවචරයා හොඳ හැටි දන්නවා නම් සතියේ අඛණ්ඩ භාවය, ඒ වගේම සමාධියේ අඛණ්ඩ භාවය කියන දෙක බය නැතිව සරණ කරගෙන, ඒ දෙක පිහිට කරගෙන මේ අලුතෙන් ආපු අභියෝගය සෙල්ලක්කාරකමකින් යුක්තව, එහෙම නැතිව මගේ වචනයෙන් කියනවා නම් පිරිමි හිතකින් මුණ දෙන්න යෝගාවචරයාට පුළුවන්.

ඉතින් මේ වගේ දේවල් කැප කිරීමක් නැතුව කලබල වෙනවා නම්, පස්ස ගහනවා නම්, කවදු හෝ ඒ තත්ත්වයට එනකල්, ඇවිල්ලා ඒකට සතුටින් මුණ දෙනකල්, ඔහේ කරකැවි කරකැවි තියනවා. මේ ධර්මය අනාත්මයි. අප විසින් ඒකට දක්විය යුතු අනුග්ගහිතයට - සමථ අනුග්ගහිතය කියන එකට, විපස්සනා අනුග්ගහිතය කියන එකට - අනුග්‍රහ කිරීම අපේ අතින් කෙරෙන්නේ නැත්නම් ධර්මයේ පෝෂණයක් සිද්ධ වෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒක නිසා තේරෙන්න ඕනෑ බණ ඇසීමේ වටිනාකම. බණ කිව්වට මේ හැමතැනම කියන ඇහෙන බණ නෙවෙයි. අහන බණ කියලා ජාතියක් තියනවා. හරියට මේ දවස්වල බණ ඇහෙනවා. හැම මාධ්‍යයකම බණ කියවෙනවා. ඒ බණ රේඩියෝවක දාගෙන බත් කන ගමන්, පොල්ගාන ගමන්, යන ගමන්, එන ගමන්, අහනවා. ඒවා අහනවටත් වැඩිය 'ඇහෙනවා'. ඇහුණට මොන වෙනසක්වත් ඇති කරන්නේ නැහැ. මේ කනින් එනවා. ඒ කනින් යනවා. මේ වගේ තැනක ඉන්නකොට එහෙම නෙවෙයි. බොහෝම දුර බැහැරක ඉඳලා ඇවිල්ලා, මේකටම කැප වෙලා බණ අහනවා. ඒ වෙලාවට ඒක හොඳට කියලා දෙන්න ඕනෑ. තමන්ගේ අත්දැකීමුත් මූලධර්මත් එකතු කරලා, ඒක ඉස්මතු කරවලා, හොඳට ඒක ඇඟට වදින තාලෙට හිතට කැවෙන තාලෙට මතක් කරලා දුන්නොත් පමණක් හරියට ඒ අවශ්‍ය වෙලාවෙදී ඒ අවශ්‍ය එකලස එනවා. ආවොත් ධර්මයේ තියන අකාලික බව වැටහෙනවා. ඒක ඒ වෙලාවෙදී දැක්කත්, දැකපු ගමන්ම අවශ්‍ය කරන්නා වූ ප්‍රමෝදය, ප්‍රීතිය,

සුඛය, පස්සද්ධිය පහළ වෙලා එහා පැත්තට පනිනවා දන්නෙත් නැහැ සමහර වෙලාවට. ඒක හරියට තුවක්කුවක තියන සේෆ්ටි කැච් එක (ස්විචය) පැන්නුවා වගේ, හරියට ඒ දේ වුණොත් එහා පැත්තට කඩාගෙන පනිනවා. අන්තිමට ඒ පුද්ගලයා දන්නෙත් නැහැ කොතනින්ද තමන්ගේ මන්ද (උගුල) ගැලවුණේ කියල. එහා පැත්තට යන්න පටන් අරගන්නවා.

ඒ නිසා මේක කිසිම කෙනකුගේ අධිකාරියේ තියන දෙයක් නෙවෙයි. එහෙම කිසි කෙනෙකුට මේක සිද්ද නොවෙයි කියලා කල් ඇතිව කියන්නත් බැහැ, වෙයන් කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්නත් බැහැ. ඒ නිසා මේ සෑම අවස්ථාවකදීම සර්වඥයන් වහන්සේ මේවා අත්දැකලා, මේවයෙන් ගොඩක් වෙලාවට වරද්දගෙන හරිගස්සගත්ත දේවල් නිසා, අපිට ඒවා පිළිබඳ ධර්ම ගෞරවයෙන් ඇසීමෙන් ඒ වගේම අනවරතයෙන් - නතර නොකර, වැරදෙද්දිත් දිගට දිගට කරද්දි, ඔන්න දවසක අපිට "**අසන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දො'ති පජානාති**" කියන විදිහට මගේ චිත්ත සන්තානයේ, එහෙම නැත්නම් මගේ අභ්‍යන්තරයේ දැන් කාමච්ඡන්දය නැතය කියන එක, කාමච්ඡන්දය නැති හිතට, නැති ගතට වැටහෙන්න ඕනෑ.

ඊට පස්සේ සඳහන් කරනව "**යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති**". මේ හොඳට භාවනා කරලා මේ වගේ, සමහර වෙලාවට සිල් අරගෙන, බාපනයක් දාගෙන බොහෝම වැදගත් තාලෙට භාවනා කරනවා. බෝ මළුවක් යට වැලි තලාවක ඉන්නවා. නමුත් පුදුමාකාර විදියට කාම චේතනා එන්න පටන්ගන්නවා. ඉතින් එතකොට මේ කාම චේතනා මට තරම් වෙන්නේ නෑ - මම මෙච්චර මේ මහන්සි වෙලා මේ කටයුතු කරද්දිත් මගේ සන්තානයට කාම චේතනා එනවා. පිට කෙනෙකුට තේරෙන්නේ නැහැ, නමුත් පරියුට්ඨාන කෙලෙස් නේ මේවා, තමන්ට තේරෙනවා පිට අයට තේරෙන්නේ නැහැ. ආන්න ඒ විදිහට කාමච්ඡන්දය එන එක, ඉස්සර කොච්චරදෝ ඒ වගේ දේවල් ආවත් අපි ඒවා දන්නේ නැහැ. කාමච්ඡන්දය නොඑවා, මම සිල්වන්තයෙක්,

මම භාවනා කරන්නෙක්, කියන කායික මානසික ඉන්ද්‍රිය සංවරය සහිත වූ කායික මානසික වැඩ පිළිවෙළ යද්දී, ඔය මොන නීතියක්වත් අහන්නේ නැතිව, ඔය මොනම දේකටවත් ගැළපෙන්නේ නැතිව පුදුමාකාර විදිහට කාමච්ඡන්දය පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. හරියට ආත්ම අනුකම්පාවක් ඇති වෙනවා. අපි කොච්චර උත්සාහ කළත් අපි කොච්චර සත්පුරුෂ ආශ්‍රය ලබාගෙන මේ පරිසරයට ආවත් කාමච්ඡන්දය එන්න පුළුවන්.

ඉතින් එතකොට ඇති වෙන්නා වූ පශ්චාත්තාපය තවත් නීවරණයක්. සර්වඥයන් වහන්සේ මෙතනදී මතක් කරනවා - "**යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති**". යම් ආකාරයකින් කාමච්ඡන්දය නැති හිතට ඔන්න කාමච්ඡන්දය ආවා කියලා, එනවා නම් අන්න ඒක ඒ තාලෙන් තේරුම්ගන්න. මොකද ඒක කාගේවත් දෝෂයක් නෙවෙයි. මේ කෙලෙස්වල හැටි. කෙලෙස්වලට බය ලජ්ජාවක් නැහැ. මම මේ උපදින්නේ බොහෝම පිරිසිදු සන්තානයක නේද කියලා එහෙම ආණ්ඩුමායිම් කරන ගතියක් ආණ්ඩුමට්ටු කරන්න පුළුවන් ගතියක් මායිම් කරන ගතියක් කෙලෙස්වල නැහැ. ඒ නිසා අපි හිතාගෙන ඉන්නවා නම් මම මේ සිල් රැකපු නිසා, මම මේ විදියට ඊයේ භාවනා කරද්දි කාමච්ඡන්දය නාපු නිසා දැන් නොආ යුතුයි කියලා, එතකොට වෙන්නේ දැඩි පශ්චාත්තාපයක් එන එක පමණයි. නමුත් මේකෙදී සර්ඥයන් වහන්සේ "**ධම්මේසු ධම්මානුපස්සී විහරති**" කියනකොට කාමච්ඡන්දය කියලා කියන්නේ කුණක්, ක්ලේශයක් වශයෙන් නෙවෙයි ධර්මයක් වශයෙන් බලන්න ඉගෙනගන්නවා. මේවා ධර්මතා. කෙනකුගේ පුද්ගලික දෙයක් නෙවෙයි, කවුරු හරි හූනියම් කරලා නෙවෙයි, කවුරු හරි කොඩිවිනයක් කරලා නෙවෙයි, එහෙම නැත්නම් කවුරු හරි ඇති කරපු බන්ධනයක් නෙවෙයි. මේ තමයි ස්වභාවය. මේවා පහළ වෙන්නේ ගස්ගල්වල නෙවෙයි. මේවා පහළ වෙන්නේ අචේතනික දේවල්වල නෙවෙයි, සචේතනික හිතේමයි.

නමුත් කාමච්ඡන්දය ඔහොම නෙවෙයි. අපි සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනවා නම් සියයට සියයක් හිත ආතුර කළත් ඒ

වෙලාවෙදිත් මට කාමච්ඡන්දය තියනවා කියලා දැනගැනීමේ ශක්තියට හානි කරන්න මොනම ජගතෙක්වත් ලෝකේ නැහැ. දෙවියෙකුට බැහැ ඒක මකන්න අපේ හිතෙන්. මාරයකුට බැහැ ඒක මකන්න. කතෝලික මනුස්සයෙකුට බෑ ඒක මකන්න අපෙන්. අපේ හතුරෙකුට කරන්නත් බෑ. ඒ නිසා කොච්චර කාමච්ඡන්දය ආවත්, මට දැන් කාමච්ඡන්දය ඇවිල්ලා තියෙනවා කියලා දැනගන්න, සතිය පිහිටුවාගන්න, තියන ශක්තිය උපන්දා ඉඳලා මැරෙනකල්ම සියයට සියයක්ම අපේ හිතේ තියනවා. ප්‍රශ්නෙ වෙලා තියෙන්නේ අපි ඒක දන්නෙ නැතිව මෙච්චර උත්සාහ කරද්දි මට කාමච්ඡන්දය ආවා නේද කියලා හිත වට්ටගත්තොත්, ඉතින් ගැරඬි හැවක් වාගේ, මැරිච්ච බලුකුණක් වාගේ, හොඳ කෑමක් කාලා වමනේ කළා වාගේ, මහා විශාල ආත්ම අනුකම්පාවක් ඇති වෙනවා තමන් ගැන.

නමුත් කවදා හරි සිද්ධ වෙන්න වෙනවා මේවා අහලා, කාමච්ඡන්දය නැති හිත දැනගෙන, මෙන්න නැති හිතේ කාමච්ඡන්දය එන හැටි. ඕක කවදාවත්ම බණකින් ඇහුවට භාවනාවක් වෙන්නේ නෑ. අනුන්ගේ හිතේ කාමච්ඡන්දය නැති එක, එන හැටි බලා හිටියාට වෙන්නෙත් නැහැ. ඊයේ ආපු එකක් අද කල්පනා කරලා හරියන්නෙත් නැහැ. නැති කාමච්ඡන්දය එනකොට, උණු උණු පිට ඇස්පනාපිට මේක දකින ගමන් අපිට මෙනෙහි කරගන්න පුළුවන් වුණොත් මෙන්න මේකයි සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කළේ, මේ නැත්තා වූ කාමච්ඡන්දය ඔන්න පහළ වුණා කියලා, අන්න එතකොට අපිට අමතර ඥානයක්, අමතර ලාභයක් ලැබෙනවා. මේ නීවරණ කියන එක ලද්දා පටන්ම හතීකොන කෙලෙසිච්ච දෙයක්. නමුත් ඒක වුණත් ධර්මයක් බවට පත් කරගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒක වුණත් පෙර නොඇසූ විරූ තාලයට, මෙන්න කාමච්ඡන්දයාගේ වැඩ, මෙන්න මෙහෙමයි මෙයා නොකෙලෙසිච්ච දෙයක් කෙලෙසිච්ච තත්ත්වයට පත් කරන්නේ. මේක නොදැන හිටියා නම් අපි මේකට බය වෙලා, බය පක්ෂපාත වෙලා, ලැජ්ජා වෙලා, පැකිළිලා ගියා නම්, කාමච්ඡන්දය පාළු ගෙයි වළං බිඳින්නා වාගේ අපේ සේරම ගුණධර්ම ටික විනාශ කරනවා. ඊට මීට වැඩිය හොඳයි, පිරිසිදු වී තිබුණු සන්තානය කාමච්ඡන්දයෙන් දැන් කෙලෙසීගෙන එනවා

කියලා දැනගන්න පුළුවන් නම්. එහෙනම් ගොඩක් ආරක්ෂා වෙන්න තිබුණා.

ඉස්සෙල්ලාම මුලතිව්වලට සුනාමි දැනිච්ච වෙලාවෙන් පැයකට පස්සේ තමයි ගාල්ල පැත්තට, කොළඹ පැත්තට වැදුණේ. මේ කොච්චරදෝ බැන්නත් හරියටම මුලතිව්වලට වදිනකොටම අපිට නිකමට කියලා තිබුණා නම් සුනාමියක් එනවායි කියලා, අපිට කොච්චර බේරෙන්න පුළුවන්කම තිබුණද? මේක පිළිබඳව තාම ලෝකයම කල්පනා කරනවා, කොහොමද මේ එක තැනකට වදිනකොටම මුළු රටටම දැනුම්දෙන්නේ? ඒකට දැන් එලාම් සිස්ටම් හදනවා. ආන්න ඔය වගේ කාමච්ඡන්දය එනකොටම දැනගත්තා නම්, තව විදියකට කියනවා නම් අපි බරපතළ විදුලිය ධාරාවක් දුවන පද්ධතියක් තියන ගෙයක ඉන්නවා. එක තැනක අපි හිතමු ඒකේ තියන ඉන්සියුලේෂන් එක කැඩිලා ගිහිල්ලා වයර් එක එළියට ඇවිල්ලා. අපි ඕක දිගේ අත ගාගෙන යන්න ඉස්සර වෙලා එක චිත්තක්ෂණයකට කලින් දැක්කා නම් මෙන්න මෙතන වයර් එක එළියට ඇවිල්ලා කියලා, එහෙනම් අපි සියයට සියයක් ආරක්ෂා වෙනවා. එතෙක් කල් ඒක දැක්කේ නැතිව දිගටම අතගාගෙන ගියා නම්, සම්පූර්ණ අනතුර සිද්ධ වෙන්න චිත්තක්ෂණයක්වත් යන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය නැතිව තිබිලා, උපදිනා වූ කාමච්ඡන්දය ඒ වෙලාවේ දන්නවා නම්, ඉතින් කාමච්ඡන්දයෙන් වෙන්න තියන සේරම අනතුරු නතර කරලා අපිට ආරක්ෂක සංවිධාන හදගන්න පුළුවන්. ඒකට ක්‍රිෂ්ණමූර්ති තුමා නිතරෝම මතක් කරන දෙයක් තමයි, තමන් මේ පය තියන්නේ සර්පයෙක්ගේ බව චිත්තක්ෂණයට කලින් දන්නවා නම්, මේ සර්පයකු පෑගෙන්නයි හදන්නේ කියලා දන්නවා නම්, දුවන්න ඕනෑ වමටද දකුණටද කියලා කියාදෙන්න දෙයක් නැහැ. සර්පයා විෂඝෝර නම් තමන් දුවන හැටි ඒ වෙලාවට අලුතින් කියලා දෙන්න දෙයක් නැහැ. මටත් සර්පයෙක් පෑගුණා. මට දුවගන්න බැරි වුණා. මාව කෑවා. එතකොට කරන්න දෙයක් නැහැ. එතකොට දන්නේ කෑවට පස්සේ තමයි. නමුත් අපිට කාමච්ඡන්දය

වගේ දේකදී මේ නූපන් කාමච්ඡන්දයක්, නැති කාමච්ඡන්දයක් ඇති වෙනවා කියලා දැනගන්නවා නම්, කවද හරි ඔන්න ඔය දැනමුතුකම් වලින් කාමච්ඡන්දය ආපු බව දන්නවා වගේ, එන්න චිත්තක්ෂණයට කලින් දැනගන්නවා කියන එක හිතන්න අමාරුයි, කියන්න අමාරුයි, සැලසුම් කරන්න අමාරුයි. යෝනිසෝ මනසිකාරය ඉස්සරහට ගිහිල්ලා, කාමච්ඡන්දය එනකොටම ඒ ලාමක අවස්ථාවේ තරුණ අවස්ථාවේදීම නියපොත්තෙන් කඩලා දන්න පුළුවන් තත්ත්වයට කඩන්න පුළුවන්. මේ විදියට යම් විදියක කාමච්ඡන්දයක් ඇවිල්ලා, අපි දැන් භාවනා කරන කෙනෙක්, මම දැන් සීලයක පිහිටලා තියෙන්නේ, මම කවදවකවත් ඔය කොච්චර පරියුට්ඨාන මට්ටමට කාමයක් ආවත් මම වීතික්‍රමණය කරන්නේ නැහැ. මැරුණත් මම සිල්පද කඩාගන්නේ නැහැ කියලා අපි කාමච්ඡන්දයේ දත හපාගෙන කටයුතු කරගෙන යනකොට අපි දැක්කොත් ඒක කෙරෙහි හරියාකාර කටයුතු කරන නිසා කාමච්ඡන්දය ප්‍රහාණය වෙනවා, එදට පුදුම සතුටක් ඇති වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

"යථා ච අනුප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති". උපන්නා වූ කාමච්ඡන්දය අනේ මෙච්චර මම සිල් රකිද්දි, මෙච්චර මම බණ භාවනා කරද්දි කාමච්ඡන්දය මට ආවා කියලා පසුතැවිලි වෙනවා වෙනුවට, දැන් හොඳට දැනගන්නවා මගේ හිත මාරයාගේ පළවෙනි සේනාවට යට වෙලා. **"කාමා තෙ පඨමා සේනා"**[5] කියලා නේ කියන්නේ. මාරයාගේ දසමාර සේනාවේ පළවෙනි සේනාවට මම දැන් යට වෙලා. ඉතින් මෙයා මේක කරන්නේ තනිකර අන්ධකාර මාධ්‍යයේ. එහෙම නැත්නම් අවිද්‍යා මාධ්‍යයේ. මෙන්න මේ අවිද්‍යාව නැති කරන්න නම් ලේසිම ක්‍රමය තමයි, මට දැන් තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය බව දැනගන්න ඕනෑ. හරියටම අර මාර සේනාවට මූණ දෙන්න ඕනෑ. ඒක තමයි ඒ මාර සේනාවට භයානකම ප්‍රතිප්‍රහාරය. කාමච්ඡන්දය අන්ධකාරයේ තියන තාක් කල්, අවිද්‍යාවෙ තියන තාක් කල්, ඔය කුණු මුල්ලකට එකතු වෙච්ච කුණු ගොඩකින් ගඳක් විෂබීජයක් දිගින් දිගට බෝ වන්නා සේ දිගට කෙලෙස් වැඩෙනවා.

---

[5] ඛුද්දක නිකාය, සුත්ත නිපාතය, මහා වග්ගය, පධාන සූත්‍රය.

ඕක අරගෙන අව්වට ඇදලා දාපු ගමන් අර විෂබීජවල තියන සේරම භයානක විෂ මැකිලා මෘතෝපජීවී විෂබීජ විතරයි ඉතුරු වෙන්නේ. ඒක ඊට පස්සේ කොම්පෝස්ට් එකක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ වගේ තමයි ඒ උපන්නා වූ කාම විතර්කය, එහෙම නැත්නම් කාමච්ඡන්දය සතියට සමාධියට යට වෙච්චි ගමන් පුදුමාකාර විදියට ඒකෙ තිබුණ නරක ගති පහ වෙලා, මේ උපන් කාමච්ඡන්දයක් දැකලා මම ප්‍රහාණය කළා, මගේ චිත්ත සන්තානයේ දානට පහළ වූ ක්ලේශයක් මම සතියෙන් ඉඳලා සමාධියෙන් ඉඳලා යට කළා කියලා කියනකොට ඔන්න සතිය පන්නර පිහිටනවා. සතිය "සති බල" මහිමයක් බවට පත් වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ කියන්නේ "**පමාදෙ න කම්පතීති සති බලං**" කියලා අපි එදා මතක් කරගත්තා. දැන් ප්‍රමාදයට වැටිලා. දැන් කාමච්ඡන්දය ඇවිල්ලා. නමුත් කාමච්ඡන්දය ආවයි කියලා පසුබානවා නෙවෙයි, පැකිළෙනවා නෙවෙයි, පශ්චත්තාප වෙනවා නෙවෙයි. කාමච්ඡන්දය ආපු බව මෙනෙහි කරනවා. එහෙම නැත්නම් ඒක දිහා ඍජුව බලනවා. ඒක තමයි සතිය පිහිටවනවයි කියලා කියන්නේ. එතකොට ඒ සතිය යම් වේලාවක චිත්තක්ෂණ දෙක, තුන, හතර, පහ එක දිගටම පිහිටියා නම්, අර කාමච්ඡන්දය පුදුම විදිහට වියැකිලා පසුබාලා මැරිලා යන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වෙලාවට පැන පැන පහර දෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් එන්න පටන්ගන්නවා. සතිය ඒ තරම්ම බලවත් වෙනවා. කාමච්ඡන්දය ඒ තරම්ම දුර්වල වෙනවා. එහෙම නැතිව අසතිමත් වුණොත් සතිය ඒ තරම්ම දුර්වල වෙලා යනවා. කාමච්ඡන්දය ඒ තරම්ම ප්‍රබල වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් මේ වේදිකාව විතරයි අපි. අපිට තියෙන්නේ මේ වේදිකාවේ මේ නාඩගම දිහා බලා ඉඳීමේ ප්‍රේක්ෂකත්වය විතරයි. ඒ ප්‍රේක්ෂකත්වය තුළ සතිය පිහිටවිලා තියනවා නම්, පුරුදු කරලා තියනවා නම්, ඉබේම ඒ වෙලාවට ඇබ්බැහියට පුරුද්දට සතිය පිහිටනවා. පිහිටපු ගමන් ඔන්න කාමච්ඡන්දය දුර්වල වෙලා යන හැටි, සතිය පැන පැන කාමච්ඡන්දයට පහර දෙන හැටි බලාගන්න පුළුවන්. සතිය පිහිට වුණේ නැත්නම්, අපේ තියන ඒ ඔක්කොම -

සමාධිය, සතිය, වීර්ය, ශ්‍රද්ධාව සේරම - කාමච්ඡන්දය මාර්ගයෙන් කාබාසිනියා වෙලා, අන්තිමට අපි කාමයට නතු වෙලා, අපේ තිබුණු ගුණ කඳ කෙලෙසෙනවා. ඉතින් ඒක නිසා, ඇත්තා වූ කාමච්ඡන්දය නැති වෙනකල් දිගටෝම මෙනෙහි කරනවා කිව්වාට ඒක නිකම් මේ හිත සන්තෝෂ කරන්න කිව්ව එකක් නෙවෙයි, බොහෝම ප්‍රායෝගික කාරණාවක්. සර්වඥයන් වහන්සේ අත්දැකලා, ඊට පස්සේ පහළ වෙච්ච ආචාර්ය පරම්පරාව දිගින් දිගටම අත්දැකලා කියන කාරණාවක්.

ඒ නිසා අපි හිතන්ඩ ඕනෑ, මම එදත් මතක් කළා ඒක, මේ භාවනාවට ගියාට පස්සේ අමුතු විදියට කාමච්ඡන්දය කුප්පන්න පටන්ගන්නවා. හිතාගන්න බැරි විදියට කිපෙන වෙලාවල් එනවා. එතකොට හරි අසරණ වෙනවා. මොකද අපි විශාල ලෝකයකට මුහුණ දීලා තියෙන්නේ. මම භාවනා කරනවා, මම වැදගත් බෞද්ධයෙක්, මම භාවනාකාරයෙක් කියාගෙන කොලර් එක උස්සාගෙන තමයි ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඇවිල්ලා බලනකොට අර වෙනද තිබුණ විදියටවත් රැකගන්න බැරි විදිහට, ඉතාමත්ම තදබල විදියට, කාමච්ඡන්දය එන්න ගියාම ඇතුළතින් පිටතින් දෙකින්ම තැම්බෙනවා. උඩින් යටින් දෙකින්ම තැම්බෙන ආප්පයක් වාගේ පිච්චෙන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට වෙන්නේ මොකක්ද? අර සතිය සම්පජඤ්ඤය අඩු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒ නිසයි සර්වඥයන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන්, මහා ප්‍රඥාවෙන් ගෙන හැර පාන්නේ "**යථා ච උප්පන්නස්ස කාමච්ඡන්දස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති**". කවද හෝ උපදිනා වූ කාමච්ඡන්දයත් ප්‍රහාණය වන බව බලන්න නම් අත නැර දිගටෝම කාච්ඡන්දයට මූණ දෙන්න ඕනෑ. දිගටෝම කාමච්ඡන්දය මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යන්න ඕනෑ. එතකොට පුංචි මට්ටමේ කාමච්ඡන්ද දිනන්න දිනන්න තමන්ට ඉදිරියට යාමේ ශක්ති ඇති වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

ඒ වගේම තමයි "**යථා ච පහීනස්ස කාමච්ඡන්දස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති.**" යම්ම දවසක අනාගාමී මාර්ග ඥානයෙන් ප්‍රහාණය වූ කාමච්ඡන්දය නැවත නූපදිනා තාලයට මගේ

සන්තානයෙන් තොර වුණා කියා දැනගන්නකොටත් ඒක හොඳටෝම ඇඟට වැටහෙනවා. තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. රසායනිකව ශරීරයේ ඇති වන වෙනස්කම්, ඒ වාගේම කාම වස්තු කෙරෙහි ඇති වෙනස්කම්, කාමය ආවාට මම බය නොවන ගති හොඳට එන්න පටන් අරගන්නවා. ඒ නිසා මේ කාමච්ඡන්දය කියලා කියන්නේ, ඇත්තටම දුක්ඛ සත්‍යයේ සමුදය. වෙන විදියකට කියනවා නම් අපි ප්‍රධාන වශයෙන්ම සංසාරයේ ඇද බැඳ තබලා තියන ප්‍රධානතම ධර්මය. අන්න ඒ ධර්මය පිළිබඳව පිළිකුල් කරන තාක් කල්, කවදාවත්ම ධර්ම අවබෝධයක් නම් වෙන්නේ නැහැ.

ඒක නිසා අපි දැනගන්ට ඕනෑ, කාමච්ඡන්දයත් එක්ක වැඩ කරන්න ගියාම ඕකේ මට්ටම් හතරක් පහක් තියනවා. ඒක පිළිබඳව හොඳ ලස්සන විග්‍රහයක් **පටිසම්භිදා මාර්ගයේ** කරනවා. ඒකෙදි ඇත්තටම පටිසම්භිදාව කියලා කියන්නේ - සිව්පිළිසිඹියා කියලයි අපි මේකට කියන්නේ - **අත්‍ථ, ධම්ම, නිරුත්ති, පටිභාන** විදියට ඕනෑම සංසිද්ධියක් ආපුවහම ඒකට ලෝකාර්ථය දන්නවා. මනුස්සයෝ දන්න අර්ථයෙන් අර්ථය දන්නවා. ඊගාවට ධර්මතාව තේරුම්ගන්නවා. හේතුව මේකයි ඵලය මේකයි ආදී වශයෙන් පටිච්ච සමුප්පාද වශයෙන් කාරණාව දන්නවා. නිරුක්තිය කියලා කියන්නේ ඒක භාෂාවට නංවන හැටි දන්නවා. සන්නිවේදනය කරන හැටි දන්නවා. මේ සංසිද්ධිය මෙහෙමයි, ලෝකයා දකින්නේ මෙහෙමයි, ධර්මානුකූලව ආර්යයන් වහන්සේලා දකින්නේ මේකයි කියලා කියාදීමේ භාෂා ව්‍යාකරණයකට දන්න පුළුවන් නිරුක්තිය තියනවා. ඒ අතරතුර මේ ලෝක ස්වභාවය ලෝක ස්වභාවයෙන් දැනගැනීමේ තරාතිරම් තියනවා. ඒකෙ ඉහළ ඇත්තෝ ඉන්නවා, පහළ ඇත්තෝ ඉන්නවා. ඒ වගේම ආර්යයන් වහන්සේ නමක් මේක දකින හැටි, විසදව දකින ක්‍රම තියනවා, දුර්වලව දකින ක්‍රම තියෙනවා. එවැනි සිද්ධියක් දැකලා අනුන්ට කියා දීමේ ඉතාමත්ම දක්ෂ ඇත්තෝ ඉන්නවා. දක්ෂ අඩු ඇත්තෝ ඉන්නවා. අන්න ඒකේ හොඳටම අර්ථය වැටහෙනවා, හොඳටම ධර්මය වැටහෙනවා, හොඳටම නිරුක්තිය වැටහෙනවා. ඒකට තමයි පටිභානය කියන්නේ. අර මුල් ඥාණ තුනේ ශ්‍රේෂ්ඨ මට්ටම.

ආන්න ඒ පටිභාන සහිත, අත්‍ථ ධම්ම නිරුත්ති පටිභාන පහළ කරන්නටයි, සාරිපුත්ත ස්වාමීන්ද්‍රයාණන් වහන්සේ පටිසම්භිද මාර්ගය දේශනා කරලා තියෙන්නේ. ඒකෙදි පෙන්නලා දීලා තියනවා - කාමච්ඡන්දය වාගේ, මෙතන අපි ගන්නේ නීවරණ කියලා, "**නියයානාවරණ**" කියලා. ඒකේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ "**නෙක්ඛම්මං අරියානං නියයානං**" නෛෂ්ක්‍රම්‍ය - අතහැරීමමයි ආර්යයන් වහන්සේලාගේ නික්මීමේ ක්‍රමය. "**නෙක්ඛම්මං අරියානං නියයානං**". ඒ නෛෂ්ක්‍රම්‍යය කරන්න නම් අපි නාමරූප ධර්මවල ඇත්ත ඇති සැටිය දැකගන්න ඕනෑ. දැක්කේ නැත්නම්, අල්ලබැදගන්නවා. යථාභූත ඥාන දර්ශනය ඇති වුණොත් පමණයි මෙතන ස්ත්‍රියාවක් පුරුෂයෙක් ඇත්තේ නැහැ, මෙතන තියෙන්නේ නාමරූප ධර්ම පමණයි. මේ නාමරූප ධර්මවල අත්‍යන්ත ලක්ෂණ තමයි අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම බව. ඕකේ ඇති අල්ලබැදගන්න දෙයක් නෑ කියලා තේරෙන්නෙ. ඒ අතහැර දැමීමට අවශ්‍ය කරන්නා වූ පරිසරය හෙවත් ඇත්ත ඇති හැටිය දැක්කේ නැත්නම්, මේ පුද්ගලයාට අත්හරින්න බැරිව යනවා මේක.

අන්න ඒ විදියට ඇත්ත ඇති හැටිය දැකීම වළක්වන ධර්මයට අපි කියනවා කාමච්ඡන්දය කියලා. "**කාමච්ඡන්‍දො නියයානාවරණං**". ඒ ආර්යයන් වහන්සේලාගේ නික්මීමේ මාර්ගය ආවරණය කරනවා කාමච්ඡන්දය මාර්ගයෙන්. එක රූප ගොඩක් ස්ත්‍රියාවක් කියලා අපි නම් කරනවා. තව රූප ගොඩක් පුරුෂයෙක් කියලා නම් කරනවා. එතකොට පුරුෂයාට ස්ත්‍රී රූපය තරම් මන බඳිනා වූ තව දෙයක් නැහැ. පුරුෂයාට ස්ත්‍රිය වාගේම ස්ත්‍රියාවට පුරුෂයා. ඉතින් මේ බන්ධනය නිසා දිගින් දිගටම සංසාරයේ යනවා. අපි යම්ම වෙලාවක මේ ස්ත්‍රී රූප, පුරුෂ රූප කියන එක විපස්සනා පැත්තෙන් බලනවා නම්, බෙදලා බලනකොට මේ දෙකේම තියෙන්නේ කිසිම වෙනසක් හොයාගන්න බැරි පඨවි, ආපෝ, තේජෝ, වායෝ පමණයි මොනම ක්‍රමයකට කපලා කොටලා බැලුවත්. ආන්න ඒ විදියට ඒ රූපස්කන්ධයේ තියෙන නාම කොටස්, රූප කොටස් වෙන් කරලා දැකගැනීම සඳහා, නැවත නැවතත් ඒ රූපය දකින දකින මොහොතක් පාසා මෙනෙහි කරනවා නම්, දකිනවා දකිනවා දකිනවා කියලා,

එහෙම නැත්නම් ඒක පිළිබඳව ශබ්දයක් ඇහෙනකොට ඇහෙනවායි කියලා, ඒ වගේම ගඳක් සුවඳක් වගේ එනකොට විඳිනවයි කියලා, රසයක් බලනකොට රස බලනවා කියලා, පහසක් ලබනකොට පහසයි කියලා, ඒක පිළිබඳව හිතනකොට ධර්මතාව කියලා, කවදාවත්ම අර විදියේ බැඳීමක්, බට කැලයකට ගිනි තිබ්බා වාගේ, ලැව් ගින්නක් වාගේ පැතිරෙන්නේ නැහැ.

මේ දේ කරන්න බැරි වෙන්නේ හිත කාමච්ඡන්දයෙන් ආතුර වුණොත් තමයි. ඒ නිසා "**කාමච්ඡන්දෙ නියය්‍යානාවරණං, තෙන ච කාමච්ඡන්දෙන නිවුතත්තා නෙක්ඛම්මං අරියානං නියය්‍යානං නප්පජානාති**"[6] එවැනි කාමච්ඡන්දයාගෙන් අපි වැහිලා පටලැවිලා ඉන්න නිසා ආර්යයන් වහන්සේලාගේ නික්මීමේ මාර්ගය අපට රහසක්. "**කාමච්ඡන්දෙ නියය්‍යානාවරණං**" ඒ නිසා කාමච්ඡන්දයට නියය්‍යානාවරණයක් කියලා කියනවා. කාමච්ඡන්දය නීවරණයක් වෙන්ඩ හතර ස්ථානයක් පෙන්වලා දීලා තියනවා - ආගමික ජීවිතයක් තුළ ඒක පරිණාමය වෙන හැටි. අපි දානයක් දෙනකොට "**දානවොසග්ගුපට්ඨානෙකත්තං**"[7] කියලා දානය දෙනකොට ත්‍යාග හැඟීමක් පහළ වෙනකොට අපි එක විදියකට කාමච්ඡන්දය කපලා හරිනවා. අපි දාන වස්තු අතින් නිදහස් කරනකොට අපිට ඇති වෙනවා සද්ධා, වීර්ය, සති, සමාධි ආදී ධර්ම කොට්ඨාශයක්. "**චාගාධිමුත්තානං**" හොඳට තෑගි දීමට දන් දීමට හුරු කරපු කෙනාට දානය දෙන වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය එන්නේ නැහැ. ඒක මුදාහැරීමක් සිද්ධ වෙනවා. එතන කාම ආශාව නෙවෙයි ඇති වෙන්නේ. තමන් සතු කාම වස්තුවක් පින් තකා හෝ අනුන් සතු කිරීම - අන්න ඒ වෙලාවේ කාමච්ඡන්දය දුරු වීමක් වෙනවා. අපි ඒකට කියනවා දානය කියල. ඕනෑම ආගමක් පටන්ගන්නේ ඔතනින්.

ඊගාවට "**සමථනිමිත්තුපට්ඨානෙකත්තං**" කියලා මූල කර්මස්ථානයට හිත දාලා, මේ ආනාපානය වගේ සමථයට හිත

---

6 පටිසම්භිදාමාර්ගය, මහාවග්ගය, ආනාපානසතිකථා, පරිපන්ථ උපකාර සෝළසඤාණ.

7 පටිසම්භිදා මාර්ගය, මහා වර්ගය, ආනාපානසතිකථා, වොදාන ඤාන.

ගෙනල්ලා, ඒකෙ ආරම්මණයේ හිත සියයට සියයක් බැඳුනොත් ඒකට එන්නෙත් නැහැ කාමච්ඡන්දය බාධා කරන්න. එතකොටත් කාමච්ඡන්දය නැති වෙනවා. අපි අර කලින් ගත්තා වගේ අරමුණ හොඳටෝම ගෙවිලා ගෙවිලා ගියා. සති සමාධි තියනවා. නීවරණයත් නැහැ. අපි ඒ බව දන්නවා නම්, හොඳට පරීක්ෂා කරලා බලන්න පුළුවන් ඒ වෙලාවේදී කාමච්ඡන්දයක් එන්නේ නැහැ. ඒ චිත්ත ඒකාග්‍රතාවෙන් එහා. ඊගාවට ඇති වෙනවා "**වයලක්ඛණුපට්ඨානෙකත්තං**" කියලා දකින දකින අරමුණේ ධාතු ස්වරූපය බලන්න. මේකේ තියන පඨවි, ආපෝ, තේජෝ වශයෙන් පය තබනකොට ඇති වෙන්නා වූ තද ගතිය එනකොටම අපිට ඒ අවස්ථාව ගැන පරිචයක් ඇති වුණාට පස්සේ මේ පඨවි ස්වභාවය. තව වෙලාවක තියනවා ඒකෙ උණුසුම් සිසිල් ගති, ආපෝ ස්වභාවය. මේ පය පොළවේ තියලා ගත්තට, මේ ධාතු පයෙත් තියෙන්නේ, මේ ධාතුමයි පොළවෙත් තියෙන්නේ. මේ ධාතු පටලැවිල්ලක් වෙන්නේ. පොළවේ ධාතු පොළවට හිටිනවා, පයේ ධාතු පයට හිටින්නේ මොකද? පයේ ධාතුවල ආබන්ධයක් තියෙනවා ආපෝ ධාතුවෙන්. පොළවේ පඨවි ධාතුවේ ආබන්ධනයක් තියනවා පඨවිය වශයෙන්. ඒක එකට ගැටිලා අවබෝධ කළාට උස්සනකොට පයේ කොටස පයට එනවා, පොළවේ කොටස පොළවේ හිටිනවා. මෙන්න මේ විදියට විසිරී යන්නේ නැත්තේ මොකද? ආබන්ධන ශක්තිය නිසා. හැබැයි ඔය තද ගතිය වශයෙන් තේරෙනකොට - ඔය පඨවි ධාතු ආදී වශයෙන්, යම්ම වෙලාවක පඨවියෙත් බාහිර පඨවි ධාතු අභ්‍යන්තර පඨවි ධාතු, පඨවි ධාතු පමණයි කියලා තේරුම්ගත්තා නම්, පඨවි ධාතුව කෙරෙහි හෝ තමන්ගේ පය පිළිබඳව කවදාවත්ම කාමච්ඡන්දයක් එන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට එන්නේ මොකද්ද? ධාතු මනසිකාරය. අපි කෑම ගන්න වෙලාවේදී, ඒ කෑම දකිනකොට ඇති වන ආශාව, අතගානකොට ඇති වන හැඟීම, මුඛයට ගත්තාට පස්සේ ඇති වන රස, හපනකොට ඇති වන දේ, ගිලිනකොට ඇති වන දේ වශයෙන් හොඳට පිඬක් පිඬක් පාසා හොඳටම මෙනෙහි කරමින් කරන්න බලන්න. අර කෑම සඳහා ඇත්තා වූ රස ගේදය අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා.

මේ විදියට ඕනෑම දේක, අපි අර එද ඉගෙනගත්ත ආරම්මණ ද්වාර, තදුපපන්න කියලා ඒ ඇති වන තදුපපන්නය වශයෙන් රසයක් විඳිනකොට, ආහාර රසයක්, ඒ බුක්තිය රසය මිහිරියාව හොඳට දැක්කොත්, ඒකේ පේන්න තියෙන්නේ රස හයයි. තිත්ත රස, පැණි රස, ඇඹුල් රස, ලුණු රස තියනවා, කටුක රස තියනවා, මිරිස් රස තියනවා. ඔච්චරයි - වෙන මොකවත්ම නැහැ. ඕක තමයි ඔය ඕනෑම සූප ශාස්ත්‍රයකින් මතු කරන්නේ. ඉන් එහාට දෙයක් නැහැ. ඉතින් ඕක දිහා හොඳට බලන ස්වරූපයෙන් කෑම ගත්තොත් එහෙම, කවමදවත්ම ඔය කෑම පිළිබඳව විශාල සම්භාෂණයක් නැහැ. අනිත් එක, ඉතාමත්ම වැදගත් දේ තමයි ඕනෑම රසක් හුගක් වෙලා හපනකොට එකම කිරි රසකට එනවා. ඕනෑම කෑමක්. මොන තිත්ත රසක් වුණත් හුගක් වෙලා හපහපා ඉන්න, කිරි රස වෙනවා. ඕන පැණි රහක් හපහපා ඉන්න, කිරි රස වෙනවා. ඒ කියන කිරි රස වන තුරු හැපුවොත් කවදවත්ම දියවැඩියාවට එන්නේ නැහැ. ඒක ඉතින් හොඳටම ෂුවර් එකක්. ඒක නිසා කියනවා දියවැඩියාව මුඛයෙන් නතර කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ පැණි රස එනකොටම ගිල්ලොත් තමයි, බඩට ගියොත් තමයි, ඕක සුක්රෝස් වශයෙන් යන්නේ. නැත්නම් මෙහෙදීම දිය වෙලා, දිරවලා පල්ලෙහාට ගියොත් සුක්රෝස් වශයෙන් යන්නේ නැහැ පල්ලෙහාට. ඒ නිසා ඕනෑම දෙයක් එනකොටම සතියට ලක් කළොත් ඒක පිළිබඳව තියෙන භයානකකමක් හෝ අතිරේක ලාභයක් හෝ මොනවත්ම එන්නේ නැහැ, නීවරණ කඩන්න පුළුවන්. මේකට කියනවා "**වයලක්ඛණුපට්ඨානෙකත්තං**" කියල. මෙච්චගෙ තියන මේ ධාතු ස්වභාවය දැක්කා නම් ඒකේ පේන්න තියෙන්නේ මේ ක්ෂය වන, වැය වන, ක්ෂණික මරණයක් තමයි සෑම දේකම තියෙන්නේ. එතෙන්ට ගියොත් එන්නේ නැහැ කාමච්ඡන්දය. ඒකට කියනවා විපස්සනානුකූලව නීවරණ දිහා බලන හැටි කියල. ඊට පස්සේ තියෙනවා "**නිරොධුපට්ඨානෙකත්තං**" කියලා. ආර්යයන් වහන්සේලා කාමච්ඡන්දය දිහා බලන හැටි. උන්වහන්සේලා නිදහස් වීමේ මාර්ගයක් වශයෙන් කාමච්ඡන්දය දකින්නෙ.

ඒ නිසා දන දෙන මට්ටමේදි අපි කාමච්ඡන්දය අරිනකොට දනය මාර්ගයෙන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරනවා. චිත්තභාවනා වශයෙන් කරන වෙලාවේදී ඒකාග්‍රතාව ඇති වෙනකොට, අරමුණ ඒකාග්‍ර වෙනකොට අරමුණ කාමච්ඡන්දය ප්‍රහාණය කරනවා. එතකොට සිද්ධ වෙන්නේ මොකක්ද? පරියුට්ඨාන කෙලෙස් පමණයි. විපස්සනාවේදී ධාතු මනසිකාරයට යනකොට, ක්ෂණික මරණය දකිනකොට, ක්ෂණික චිත්ත ඒකාග්‍රතාව එනකොට කවදාවත්ම එන්නේ නැහැ කාමච්ඡන්දය. ඒ "**වයලක්ඛණූපට්ඨානය**" විපස්සනා යෝගාවචරයාට වෙන එක. එතකොටත් කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව යම් කිසි පරිචයක්, ආත්ම ශක්තියක්, චිත්ත ශක්තියක් ඇති කරගත හැකියි. ආර්යයන් වහන්සේලාට ඊට වැඩිය වෙනස් ක්‍රමයකට බලන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව අපි සාකච්ඡා කළොත් සමථ යෝගාවචරයෙක් වශයෙන්, අපි කියන්නේ කාමච්ඡන්දය නම් වූ නීවරණය නැති කරන්නේ චිත්ත ඒකාග්‍රතාව නම් වූ ධ්‍යාන අංගයෙන් කියලා. විපස්සනා ගැන කතා කරනවා නම් කියන්න තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය නම් වූ නීවරණය අපි නැති කරන්නේ **වයලක්ඛණූපට්ඨානය** කියන, ද්‍රව්‍යයන්ගේ, ධාතුන්ගේ අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්මය දැකීමෙන්. අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම දකින කෙනාට අර කියන විදියේ, ඒකාග්‍රතාවට එහා ගිය ගතියක් තියනවා. ඕනෑම දෙයක් විනිවිද යන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියනවා. එහෙම විනිවිද යන නිසා, තමන් ඇස්පනාපිට තියන ආනාපානය, නැත්නම් පය තියනකොට පයේ ඇති වන්නා වූ උණුසම් සිසිල් ගති, කම්පන චංචල ගති, එහෙමත් නැත්නම් කෑමක් කන වෙලාවක තමන්ට වැටහෙන රස, එහෙම නැත්නම් රූපයක් දකින වේලාවේදී දකින රූපය දකිනවා කියලා මෙනෙහි කරනකොට ඒක හරියට මෙනෙහි කිරීම වෙනවා නම් කාමච්ඡන්දය එන්න බැහැ.

ඊට වැඩිය වෙනස් තාලයකට තමයි, ආර්යයන් වහන්සේලා දකින්නේ.[8] ඒ විදියට කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව කතා කරන්න ගියොත්, ඕනෑ තැනක තමන් බලන දෘෂ්ටිකෝණය හැටියට, තමන්ගේ භාවනාවේ ප්‍රතිපදව දියුණු වෙලා තියන හැටි හැටියට කාමච්ඡන්දය පිළිබඳ විවිධ අර්ථකථන දෙනවා. ඒ නිසා කවදවත්ම කාමච්ඡන්දයට ස්ථිරසාර නිත්‍ය අර්ථකථනයක් නැහැ. ඒකත් අනිත්‍යයි. ඒ නිසා අපිට කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව දකිනකොටම බය වෙන්න දෙයක් ඇත්තේ නැහැ. අපි ලෑස්ති වෙන්න ඕනෑ. ඔය යකා ඔය කියන තරම්ම කළු පාට නැහැ. ඕකට හොඳට මුහුණ දීලා කතා කරන්න පුළුවන් නම්, ඒ යකා දවසක අපිට බිම දගන්න පුළුවන් වුණොත් ඒක පළවෙනිම මාර සේනාව බිම දගත්තා වෙනවා. හැබැයි ඒ ධ්‍යාන, විපස්සනා වශයෙන් මේ කාමච්ඡන්දය බිම තැබීම ස්ථිරසාර එකක් නෙවෙයි. අපේ චිත්ත ශක්තිය වැඩි කිරීමට අවශ්‍ය වෙන තාවකාලික දෙයක්. මෙන්න මේ විධියට විපස්සනාවෙන් කාමච්ඡන්දය වට්ට වට්ටා, එහෙම නැත්නම් බෙලහීන කර කර කටයුතු කරන එකට බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියන්නේ බොක්සිං ගේම් එකකදි ප්‍රතිමල්ලවයට දකින දකින වෙලාවේ ගහලා ගහලා ගහලා ගහලා හෙම්බත් කරනවා. මිනිස්සු විසිල් ගහගහා බලා ඉන්නවා. නමුත් මෙතන මාරාන්තික සටනක් යන්නේ. අන්තිමට ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා හෙම්බත් වෙච්ච වෙලාවේ නොකවුට් එක දීපුහම, දහයට ගණිනකල් නැගිටින්න බැරි වුණොත් එදාට තරගය තීන්දුයි.

අන්න ඕක තමයි මාර්ග ඥානයේදී සිද්ධ වෙන්නේ. මාර්ග ඥානයේදී හෙම්බත් කරගෙන කරගෙන ජයගත්ත කෙනා හොඳට නිලයක් බලලා එකක් ඇනපුවහම ආයෙත් නැගිටින්න බැරි වෙන්න වැටෙනවා. අන්න එදාට කාමච්ඡන්දය දිහා බලන්නේ, අර දනය දෙන කෙනා කාමච්ඡන්දය අයින් කරන ධර්මයෙන් නෙවෙයි. ධ්‍යානයකදී ඇති වෙච්ච ඒකාග්‍රතාවෙන් කාමච්ඡන්දය බලනවා නෙවෙයි.

---

[8] **නිරොධුපට්ඨානෙකත්තඤ්ච අරියපුග්ගලානං** - අයඹ්පුද්ගලයනට නිරොධය එළඹ සිටීමෙන් වූ එකත්වයද වෙයි.
බු.ජ.ත්‍රි, පටිසම්භිදමග්ගපාළි, මහාවග්ගය, ආනාපානස්සතිකථා, වොදනඤාණනිද්දෙසය.

වයලක්ඛණූපට්ඨානයෙන් බලනවා නෙවෙයි. ආර්යයන් වහන්සේලා බලන, සම්පූර්ණයෙන්ම ආපහු නොඑන තාලයට කඩාගන්න පුළුවන් ශක්තියකින් බලන්න පුළුවන්. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව සාමාන්‍ය පොතකින් බැලුවොත්, ඕනෑම වෙලාවක සියයට අනූවකට වැඩිය රචනාවල විස්තර වෙලා තියෙන්නේ දනයට සම්බන්ධ කාමච්ඡන්දයයි ධ්‍යානයට සම්බන්ධ වෙච්ච කාමච්ඡන්දයයි විතරයි. විපස්සනාවට සම්බන්ධ වෙච්ච "**වයලක්ඛණූපට්ඨානෙකත්තං**" කියන ඒ ක්ෂණික සමාධියෙන් කොහොමද කාමච්ඡන්දය කපන්නේ කියන එක බුද්ධාගමේ නෙමෙයි කියලා කියන තරම්. ඕක නෙමෙයි බුදු හාමුදුරුවෝ කිව්වේ, ඔහොම දෙයක් අපේ පොත්වල නැහැ කියලා හරියට රණ්ඩු. ඒකට ධ්‍යාන භාවනා අවශ්‍යයි, අර්පණා සමාධියක් අවශ්‍යයි, කොහොමද මෙච්චර මේ කෙලෙස් සහිත ලෝකේ එදිනෙද වැඩ කරන ගමන් ගිහියෝ වශයෙන් පුළුවන්ද ඔහොමත් කාමච්ඡන්දයක් යට කරන්න කියලා හරියට ආඩපාලි කියන කතාවල්. නමුත් ඉතා පැහැදිලිව පේන්න තියෙන්නේ, ඒ ඇත්තෝ ඒක කරලා නැති නිසා, ඒ ඇත්තන්ට එහෙම සැක හිතෙන එක සාධාරණයි. අපිට තියෙන්නේ අනුකම්පා කරන එකයි. උත්තර දෙන්න යන්න නරකයි. උත්තර දෙන්න ගියොත් නිකන් අර හපාගෙන එන බල්ලෙකුට හැප්පුණා වාගේ, නිකන් බලු පොරයක් විතරයි ඉතුරු වෙන්නේ. අපිට කියන්න තියන්නෙ, ඔයගොල්ලන්ට තියනවා ඔය කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමේ දන ක්‍රමය, දිගටම කරගෙන යන්න. අපේ කිසිම විරුද්ධ භාවයක් නැහැ. ඒක ධාර්මිකයි. ඒ වගේම සමථ භාවනාව කළත් කාමච්ඡන්දය යටපත් කරන්න පුළුවන්. ඒකත් සාධාරණයි.

නමුත් මේ "**වයලක්ඛණූපට්ඨානය**" කියන අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ මාර්ගයෙන් කාමච්ඡන්දය යට කිරීම කියන එක විතර, බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකෙට එකතු කරපු තවත් වටිනා පණිවිඩයක් නැහැ. ඒ මොකද, බුදුහාමුදුරුවෝ පහළ වෙන්නට ඉස්සරත් අර කලින් දෙක තිබුණා. දනයෙන් කාම ආශාව දුරු කිරීම ප්‍රතිපදවක් වශයෙන් එදත් තිබුණා. ධ්‍යාන මාර්ගයෙන් දුරු කිරීමත් තිබුණා. බුදුරජාණන් වහන්සේ එකතු කරපු එකම දේ තමයි මේ "**වයලක්ඛණූපට්ඨානෙකත්තං**" කියන එක. මේක හරිම සෙල්ලක්කාර

දෙයක්. ඒ මොකද? කාමච්ඡන්දයට එන්න අරිනවා. ඒක එනවාට බය නැහැ. ඒ එනකොට මෙන්න නැති කාමච්ඡන්දය මට ආවා කියලා දැනගන්නවා. ආපුවහම ආපු බව දැනගන්නවා. ගියාම ගිය බව දැනගන්නවා. අන්න ඒ විදියට කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව සතිය පිහිටුවීමෙන්, මේ තමයි පැමිණි කාමච්ඡන්දය කියලා සතිය පිහිටුවීමෙන්, හොඳටම තේරෙනවා කාමච්ඡන්දය නැතිව නම් කවදාවත්ම නිවන් ලබන්න බැහැ කියලා. අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දයේ. ඒ නිසා යම්ම ආකාරයකින් කාමච්ඡන්දය සංසාරයට බැඳ තැබීම සඳහා පාශයක් වෙනවාද, ඒ ප්‍රමාණයම කාමච්ඡන්දය ගැන දැනගැනීම නිවනට මාර්ගයක් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමමයි, නිස්සරණය කියලා කියන්නේ, නෙක්ඛම්මය කියලා කියන්නේ. ඒක නිසා කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව දක්වන දර්ශනවල විවිධ කෙනාට විවිධ දේවල් කරතැහැකි.

මෙතෙන්දි මම ඉතා වැදගත් සූත්‍රයක් ඉදිරිපත් කරන්න කැමතියි සාධක සූත්‍රයක් හැටියට - ඒ කියන්නේ අංගුත්තර නිකායේ ඡක්ක නිපාතයේ එන නිබ්බේධික සූත්‍රය. එක අවස්ථාවකදී සර්වඥයන් වහන්සේ කෙළින්ම මහා සංඝයා වහන්සේලා අමතලා කියනවා, ඔන්න මම නිබ්බේධික පර්යාය දේශනා කරනවා, එය මනා කොට අසන්න කියලා - ඒ කියන්නේ නිවන සඳහා දොරටු හයක් තියන බව දේශනා කරනවා. ඒ තමයි කාම, වේදනා, සඤ්ඤා, ආසව, කර්ම, දුක්ඛ. උන්වහන්සේ මේ හයම සමාන වැදගත්කමකින් යුතුව විග්‍රහ කරනවා. අපට දැන් මෙතෙන්දි වැදගත් වෙන්නේ කාමය නිසා මම ඒ ගැන පොඩි හැඳින්වීමක් කරන්නම්.

සර්වඥයන් වහන්සේ කියනවා මහණෙනි, නිවන අවබෝධ කරන්න නම් කාමය ගැන දැනගන්න ඕනෑ, කාමයන්ගේ නිදාන - සම්භවය දැනගන්න ඕනෑ, කාමයන්ගේ විවිධ වූ නානාකරණය දැනගන්න ඕනෑ, කාමයන්ගේ විපාක දැනගන්න ඕනෑ, කාම නිරෝධය දැනගන්න ඕනෑ, කාම නිරෝධ ගාමිනී ප්‍රතිපදාව දැනගන්න ඕනෑ කියලා. සූත්‍රයට නිදාන කතාවක් හෙම නැතිව ගහෙන් ගෙඩි එන්නා

වාගේ මෙහෙම කියන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේ මේකේ වැදගත්කම පෙන්වන්නමයි.

ඊට පස්සේ උන්වහන්සේ මේවා විග්‍රහ කරනවා - කාමයෝ ඉෂ්ටයි කාන්තයි මන වඩනසුලුයි ප්‍රිය ස්වභාවයි ප්‍රියරූපයි කාමොපසංහිතයි රජනීයයි කියලා. ඉතින් මේකෙන් පැහැදිලිවම පේනවා උන්වහන්සේ කාමයන් ගෙඩි පිටින් ප්‍රතික්ෂේප කරලා නැති බව; ඒකත් නිවනට මාර්ගයක් කරගන්න බව. ඊළඟට දක්වනවා වීතික්‍රමණ මට්ටමේ තියන කාම මිථ්‍යාචාරයට ශීලයත් පරියුට්ඨාන මට්ටමේ තියන කාමච්ඡන්දයට සමාධියත් ආසව මට්ටමේ තියන කාමයට විපස්සනාවත් යොදන හැටි. ඉතින් මේක තමයි සර්වඥ දේශනාව; මේක තමයි යථාර්ථය; මේක තමයි බුද්ධ ධර්මය. ඒ වුණාට මේක සුචරිතවාදී බුද්ධාගමට නම්, කුඩැල්ලා මුහුදු වෙරළට ගියා වගේ වෙනවා.

ඒ නිසා මතක් කරනවා මේ විපස්සනා භාවනා කරන ඇත්තෝ, එහෙම නැත්නම් විපස්සනාවෙන් **වයලක්ඛණූපට්ඨානෙකත්තං** කියන විදියට කාමච්ඡන්දය දැකගන්න පුළුවන් ඇත්තෝ, කරුණාකරලා මේ දනාදී වැඩ නිසා කාලය නාස්ති කරන්න එපයි කියලා. විපස්සනා කරන වේලාවේදී දන කතාවල් කතා කරන්නට ගන්න එපා ඔළුවට, ඒක එතකොට ක්ලේශයක් වෙනවා. විපස්සනා කරන වේලාවේදී මට ධ්‍යාන නැහැ කියලා පශ්චාත්තාප වෙන්න නරකයි. ඒක ක්ලේශයක් වෙනවා. අපි දැනගන්න ඕනෑ දැන් අපිට තියන කාමච්ඡන්දයත් එක්ක මූණට මූණ දලා වැඩ කරන එකයි අවශ්‍යතාව. අරක නැහැ මේක නැහැ කියලා අඬන්න නරකයි. අපිට ඒ වගේ කරගන්න බැරි වෙලාවල අපි දනය මාර්ගයෙනුත් මේක කරන්න ලැස්ති වෙන්න ඕනෑ (පහසුකම් නැති වෙලාවල). ධ්‍යාන මාර්ගයෙනුත් කරන්න ඕනෑ.

නමුත් විපස්සනාවෙන් එළියට ආවාට පස්සේ මේ මුහුණට මුහුණ දලා සටන් කරන වෙලාවේදී, මේ වෙලාව නාස්ති කරන්න නරකයි අනිත් වැඩ සඳහා. මේ නිසා විපස්සනා යෝගාවචරයා තමන්ගේ චර්යාව, තමන්ගේ දින කාල සටහන, අනුන් මට අරහෙම

කියනවා මෙයා මෙහෙම කියනවා කියලා වෙනස් කරන්න ගිහිල්ලා වැටුණාට කවුරුත් වග කියන්නේ නැහැ. මේ නිසා ඒ පුද්ගලයා විශාල ඥාණයකින් මේකේ භයානකකම, සංසාරයේ භයානකකම දැකගෙන හරියට කරන පිංකම් පවා, අහන බණ පවා, කියවන බණ පොත් පවා හරියටම තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒක විපස්සනාවට ධෛර්යයක්, විපස්සනාව කුළුගැන්වීමක් වෙනවා නම් ඒකාන්තයෙන්ම අපිට ඉදිරියට යන්න ගැම්මක් වෙනවා. එහෙම නැතිනම් අපි කරකවලා අත හැරියා වගේ. මේ විදියට කරගෙන ගියොත් එහෙම කවුරුවත් දන් දෙන එකක් නැහැ නේ, මේ විදියට කළොත් මෙහෙම වෙයි නේද කියලා නා නා ප්‍රකාර දේවල්.

මං දන්නේ නැහැ, මං තරම් බැනුම් අහලා නැහැ ඔය ප්‍රශ්නෙදි කවුරුවක්වත්. මොකද ඒ පොඩි කාලේ ඉඳලම මගේ ගතියක් තිබුණා, සාමාන්‍ය ලාමක වූ කුසල්වලට යනකොට ඇදිලා යන්නේ නැති ගතියක්. ඉතින් ඒක සමහර වෙලාවට පෙනෙනවා කට්ටියට. හැම කෙනාම අහනවා ප්‍රශ්න. ප්‍රශ්න අහනකොට මමත් අර මෝඩකමට උත්තර දෙනවා. එහෙම වුණාට පස්සේ, එක දවසක මට මතකයි හැන්දෑවේ නවයහමාරට විතර වෙන්න ඇති ඒ සාකච්ඡාව පටන්ගත්තේ, පාන්දර දෙකහමාර වෙනකල්. ඒ දවස්වල විභාග ඉවරයි. නිකන් අර යුනිවර්සිටි හෙට අනිද්දා නිවාඩු දෙනවායි කියලා වෙලාවල් තියෙන්නේ. ඉතින් ඒක දිගට කයිවාරු උදේ පාන්දර වෙනකල්ම. මේ විදියට ඔය වැඩවලින් වැඩක් නැහැ, කරනව නම් කරන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේකමයි කියලා මගේ අදහස කියනවා. අනිත් කට්ටිය නැහැ මේ ආගම රැකෙන්න ඕනෑ, චාරිත්‍ර රැකෙන්න ඕනෑ, මේවා කෙරෙන්න ඕනෑ, මේ පින්කම් කෙරෙන්න ඕනෑ - ඔහොම දිගට යනවා.

ඉතින් මේ සාකච්ඡාවෙදි මගේ අතින් මෙහෙම වැරදුණාට මේවට පටලැවෙන්න යන්න එපා. හොඳට තේරුම්ගන්න ඕනෑ, නීවරණයන් දුරු කිරීමේ ක්‍රම හතරක් අපේ සාසනයේ තියනවා. ඔය එකක්ම නෙවෙයි. දන දීමත් එකක්. ඊට වැඩිය ලොකුයි ධ්‍යානයකින් අයින් කරන එක. ඊට වැඩිය ලොකුයි අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම

වශයෙන්, විපස්සනා වශයෙන් කරන එක. වෙන විදියකින් කියනවා නම්, ක්ෂණික සමාධියක් ඇති කරගැනීමේ තියන දක්ෂකම. එතකොට විතරයි අවසාන වශයෙන්, අර ආර්යයන් වහන්සේලා අත්දකින, නීවරණ පිළිබඳව අවසාන පරිසමාප්ත අර්ථය ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. කවම කවදකවත් ඒ "**සමථනිමිත්තුපට්ඨානෙකත්තං**" කියන එකෙන්, එහෙම නැත්නම් සමථ නිමිත්ත මුදුන්පත් කරගැනීමෙන් ලබන ඒකාත්ම භාවයෙන්, ඒ චිත්ත ඒකාග්‍ර භාවය යොදා නීවරණ පහ කිරීම කවදාවත් ස්ථිර නැහැ. කවදාවත් ඒක නිෂ්ටාවත් නෙවෙයි. කළ යුත්තේ නම් "**වයලක්ඛණුපට්ඨානෙකත්තං**", ධර්මයාගේ කය? වය දෙක දකිමින්, ඒ තුළින් නීවරණ දුරු කරගෙන නෙක්ඛම්මය පහළ කිරීමයි. ඒ නිසා තනිතනිව, තනි කගවේනාගේ අඟ වාගේ, තනි සටනක් මෙතන තියෙන්නේ. බෙද හදගන්න ගිය ගමන් අපි ඒකාන්තයෙන්ම අර ලාමක ක්‍රමවලට වැටෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොට නම්, මේ බණ ඇහෙනකොට නම් තේරෙනවා, මේවා අපි දැඩි අධිෂ්ඨාන පූර්වකව, හරියට කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත දැනගෙන ගියොත් අපිට බොහෝම ලේසියි. එහෙම නැතිව කාමච්ඡන්දයට බරව, ඒ යුතුකම් මේ වගකීම්, ඒවා ඔක්කොම දගත්තොත් අපිට ඒක නියාානාවරණයක් බවට පත් වෙනවා. ඒක නිසා කොයි වෙලාවේ කොහොම කරන්න ඕනැද කියන එක කල් ඇතිව තීන්දු කරන්න බැහැ. අපි හැම වෙලාවේම එයට අදාළ ඥානය ඒ වෙලාවට පහළ කරගන්න නම්, එළඹ සිටි තත්ත්වයෙන් සතිය පිහිටුවීමට පටන් අරගත්තොත් කාමච්ඡන්දය බොහෝම හොඳ අභ්‍යාසයක් ලබා දෙනවා. ප්‍රශ්න පත්‍රයක් ලබලා දෙනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දයට ක්‍රියා කරන ආකාරය අනුව අපේ ප්‍රගමනය හොඳට දැකගන්න පුළුවන්. මොකද කාමච්ඡන්දය නිතරෝම බැට දෙමින් පහර දෙමින් තියන දෙයක්. අන්න ඒ පහර දෙන දෙය අපිව පරීක්ෂා කරන්න ආපු දෙයක්. අපේ ගුණ, අපේ හැකියාවල් පරීක්ෂා කරන්න ආපු දෙයක් මිස, ඒකට බය වෙලා ඒක නොදකින්, ඒක නොපතන් කියලා යන්න පටන් අරගත්තොත් අපි පරීක්ෂණය මගඇරියා වෙනවා.

මේ අනුව, කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව මේ හතර ආකාරයම දැනගෙන දිගින් දිගට දිගින් දිගට කටයුතු කළොත් අපි කරන කුසල් හැමදාමත් අධිකුසලයක් බවට පත් වෙයි. දානයක් දුන්නත් අපි දානේ දෙන්නේ දැන් අන්න අර විපස්සනා ස්වරූපයෙන් දැනගෙන, කරන දානය පිළිබඳව සතිමත් වීම. එහෙම කළොත් තමයි, අපිට ලොකු පින තියෙන්නේ. සමථ භාවනාවක් කළත් ඒ සමථ භාවනාවේදී ඇති වෙන්නා වූ නීවරණයන්ගෙන් තොර තත්ත්වය, නීවරණයන්ගෙන් තොර තත්ත්වයක් බව දැනගැනීමේ දක්ෂකමයි අපට තියෙන්නේ. ඒ මිසක් තොර වෙච්ච බවෙන් ඇති වන සතුට බුක්ති විඳගෙන දිට්ඨධම්ම සුඛවිහරණයක ඉඳීම නෙවෙයි. ඒක trap එකක්. ඒක පාශයක්. ඒ පාශය ගන්නේ නැතිව, මට කාමච්ඡන්දය දැන් නැහැ, ඒක නැති කරගත්තේ මම සමථ ක්‍රමයකට. දැන් කාමච්ඡන්දය නෑ කියලා හොඳට දන්නවා නම් සමථය දිගේ තව ඉස්සරහට ගිහිල්ලා අවශ්‍ය කරන්නා වූ ධ්‍යාන තත්ත්ව ලබාගැනීමත් අපහසු නැහැ.

ඒ නිසා කාමච්ඡන්යෙන් නිදහස් වීම දක්වලා තියෙන්නේ ණයකින් නිදහස් වෙන්නා වගේ කියලා. කාම ආශාව කියන්නේ ණයක්. කාම සේවනය කියලා කියන්නේ ණයක්. ඒක දඩයක්. ඒක සිපිරි ගෙයක්. ඒක ලෙඩක්. ආන්න ඒ ලෙඩෙන් අත්හැරුණට පස්සේ අනිත් කට්ටිය අපට ලෙඩ දන්න හදනවා, මොකද මේ ලෙඩ දගන්නේ නැත්තේ කියලා. කසාද බැඳපු නැති කට්ටියගෙන් අහනවා, මොකද බඳින්නේ නැත්තේ කියලා. අදිකාරම් මහත්තයාගෙන් ඇහුවා ටෙලිවිෂන් එකේදි (මම බැලුවේ නෑ) මහත්තයා විවාහ වෙලා නැද්ද? නෑ. ඇයි මහත්තයා විවාහ වෙන්නේ නැත්තේ? ඇයි මහත්තයෝ, මහත්තයා හිරේ වැටෙන්න කැමතිද කියලා ඇහුවාලු, නෑ කිව්වා. මහත්තයෝ කසාදයට, අපේ සිංහලෙන් කියන්නේ හිරයක් ගන්නවයි කියන එක. මම හිරේ වැටෙන්න කැමති නැයි කිව්වාලු. ඉතින් ඒක අනිත් අයට පේන්නේ ඇහේ කටු ඇනෙන්නා වාගේ. මොකද මේ අනිත් මනුස්සයත් මම වගේ කුෂ්ට රෝග හදගන්නේ නැත්තේ, මොකද ලෙඩ දගන්නේ නැත්තේ කියලා. ඒ නිසා මම අවුරුදු විසිහයේ ඉඳලා තිස්හය දක්වා ගත කරපු කාලයේ, ඔය ප්‍රශ්නයට මම උත්තර දුන්න හැටි බලනකොට මට ලේසිම වැඩේ වුණේ, කොණ්ඩේ

වචාගත්තා. රැවුළ වචාගත්තා නැබ ළඟට එනකල්. කොණ්ඩේ වචාගත්තා දිගටම. එහෙම වෙලා නිකම්ම නිකම් ඔළුව නරක් වෙච්ච මනුස්සයෙක් වගේ තමයි හිටියේ. එහෙම නැත්නම් මේ ප්‍රශ්නවලට උත්තර දීලා බේරෙන්න බැහැ. මොකද කාමච්ඡන්දයේ ඉන්න ඇත්තන්ට, අනිත් කට්ටිය කාමච්ඡන්දයෙන් ගැලවෙන්න කටයුතු කරනවයි කියන එක මහා භයානක ත්‍රස්තවාදී වැඩක් වගේ තමයි පේන්නේ.

ඔය පාකිස්ථානයේ කාලයක් තිබුණලු, මම හිතන්නේ ඇෆ්ගනිස්ථානයෙන් ආපු පුරුද්දක් වෙන්න ඇති, සැම කෙනෙකුම මත් ද්‍රව්‍ය බොන්නම ඕනැ කියලා. ඒ රටේ හැමදම ගඩුගුඩාව බොනවාමයි. මේක ජාතික චාරිත්‍රයක්. කවුරු හරි බොන්නේ නැත්නම් හිරගෙදරට දනවලු පිස්සු කියලා. ඒ වගේ තමයි මේ ලෝකේ හැම කෙනාම ගාගෙන, තමනුත් ගාගන්න ලෝකයක්. ඉතින් මේකෙන් ගැලවෙන්න හදන කෙනා ගඟ දිගේ ඉහළට පීනන කෙනෙක් වාගෙ. ඒ නිසා යෝගාවචර චරිතය වැඳිය යුත්තක්. ඒ මොකද, තාමත් ඉන්නේ කාමභෝගී පුද්ගලයොත් එක්ක. තාමත් අගාරික පුද්ගලයොත් එක්ක ඉන්නේ. අන්න එහෙම ඉන්න ගමන් එගොඩත් නැහැ, මෙගොඩත් නැහැ නේ. එලොව මෙලොව දෙක කියන මේ අතරමැද, මේ කාමච්ඡන්දය වගේ ඉතාමත්ම ගැඹුරු ධර්මත් එක්ක ඒ පුංචි සතිය කියන උපකරණය ළඟ තියාගෙන මේ කරන සටන ඇත්තටම වැඳිය යුත්තක්.

ඒ නිසා අපේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ පවා කියලා තියෙන්නේ බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා එවැනි පිරිසක් දකිනව නම් මොන තරම් සතුටු වෙයිද? පුළුවන් ගමනක්ද මේ යන්නේ? මොන දේ ආවත් ගඟ දිගේ ඉහළට යන්නා වගේ විශාල ධෛර්යයක් ඇති කරගෙන, නම්බුවක් ලබාගෙන ලාභයක් සත්කාරයක් බලාගෙන නෙවෙයි මේ යන්නේ. ආන්න ඒ වගේ ගමනක අපි යෙදිලා ඉන්නවා කියලා අපි පුළුවන් තරම් චිත්ත ශක්තියක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඇති කරගෙන බලනකොට මේ අවිද්‍යාව මරන්න සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරලා තියනවා, මේ වගෙ ශක්තියකින් කටයුතු කරනවා නම්

මහණෙනි, හිමාලය කන්ද උඹලට පලන්න පුළුවන් දෙකට, මේ වගේ මේ පහත් වූ තුච්ඡ වූ අවිද්‍යාව මොකක්ද කියලා. එතරම් දැඩි අධිෂ්ඨාන ශක්තියකින් තමන් ගත්ත සද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා ධර්ම වඩනකොට හිතාගන්න බැරි දේවල් කරත හැකියි. එතකොට අවිද්‍යා, නීවරණ කියන ඒවා බොහෝම පුංචි දේවල් බවට පත් වෙනවා. ඒක සඳහා අපි ඡද්දන්ත කුලයේ ඇතෙකුගේ වීර්ය ගන්න ඕනෑ. කැට කිරිල්ලියක් වගේ වැනෙන හිතකින් කරන්න බැහැ. වැනෙන්න ගියොත් නීවරණ ලොකු වෙනවා. අපි ඡද්දන්ත කුලයේ ඇතෙක් වගේ බලනකොට නීවරණ නිකන් බට පඳුරක් වාගේ පුංචි වෙනවා.

අන්න එහෙම බලාගෙන යන්න නම්, මම පැහැදිලිව ප්‍රකාශ කරනවා කවදවක්වත්ම දනයකින් ඇති වන ශක්තියෙන් නීවරණ පොඩි කරන්න බැහැ. ඒ වගේම ධ්‍යානයකින් ඇති වන ඒකග්‍රතාවෙන් නීවරණ පොඩි කරන්නත් බැහැ. නීවරණ පොඩි කරන්න නම් අනිවාර්යයෙන්ම තමන්ට ඉදිරිපත් වන දේ තුළ ධාතු මනසිකාරය, ක්ෂණික සමාධිය, ක්ෂණ වශයෙන් බිඳිබිඳී යන ගතිය, එහෙම නැත්නම් ක්ෂණික මරණය දක්කා නම්, ඒක ඒකාන්තයෙන්ම නීවරණයන්ට ප්‍රධාන උත්තරයක් බවට පත් වෙනවා. ඉතින් එහෙම මේ සියලුදෙනාටම ශක්තිය ලැබේවා කියලා මම ප්‍රාර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා.

.

33 | ව්‍යාපාද

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෝ'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෝ'ති පජානාති.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස බ්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති."

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. මේ වටිනා සූත්‍රයක් වන සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉදිරිපත් කරගෙන, ඒ අනුව රූප වෙත පැවතියා වූ කායානුපස්සනා පර්වය, වේදනානුපස්සනා පර්වය, චිත්තානුපස්සනා පර්වය කියන කොටස් ඉක්මවලා දැන් මේ ඇවිත් තියෙන්නේ, පත් වෙලා තියෙන්නේ, අවසාන ගැඹුරු වූ ධම්මානුපස්සනා කොටසටයි. ධම්මානුපස්සනාවෙත් අපි කලිනුත් මතක් කරගත් විදිහට, නීවරණ වශයෙන් එක පර්වයක් කඩා පෙන්නුවා. ඊගාවට උපාදන ස්කන්ධ පහ, ආයතන හය, බොජ්ඣංග

ධර්ම හත, චතුරාර්ය සත්‍ය හතර කියලා කොටස් කීපයක් කඩලා පෙන්නනවා. එයිනුත් නීවරණ පබ්බය තමයි අදත් මුල් තැනට ධර්ම දේශනාවට මාතෘකා වෙන්නේ. නීවරණ පබ්බයේ පවතින්නා වූ චෛතසික ධර්ම මීට කලින් චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී සෑහෙන දුරට මූලධර්ම වශයෙන් හෝ අත්දැකීම් වශයෙන් හෝ ශ්‍රාවකයින්ට, යෝගාවචරයින්ට ලබා දීලයි සර්වඥයන් වහන්සේ ධම්මානුපස්සනා කොටසට හිත නංවන්නේ, ආරාධනා කරන්නේ. ඒ නිසා චිත්තානුපස්සනා කොටසේදීත් "**සරාගං වා චිත්තං, වීතරාගං වා චිත්තං, වීතදෙසං වා චිත්තං, සමොහං වා චිත්තං**" ආදී වශයෙන් රාග ද්වේෂ මෝහ වශයෙන් ඇති නැති සිත් පිළිබඳව මූලික අදහස ඉදිරිපත් කරලා දීල තිබෙනවා. එහිදී වඩාත්ම මූලධර්ම කොටසක් වශයෙන් හඳුන්වලා දීලා දැන් මෙතනට එනකොට යෝගාවචරයාට සමාජයික වශයෙන්, එහෙම නැතිනම් භාවනාවට මතු වන බාධක වශයෙන් ඉදිරිපත් කරමින්, කලින් හඳුන්වා දුන් කොටසේම විශේෂඥතාවක් ඉදිරියක් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ඒ වාගේම තමයි මේක භාවනාව වශයෙන්, නැතිනම් අත්දැකීමට සම්බන්ධ කරලා තමාගේ ජීවිතය වශයෙන් අත්දකිමින් යන යෝගාවචරයාට නම්, උපදින්නා වූ කාම රාගය ව්‍යාපාදය ආදී ධර්ම මුලින් මුලින් (ඒ කියන්නේ කායානුපස්සනා කොටසට එනකොට, වේදනානුපස්සනා කොටසට එනකොට) ප්‍රහාණය කළ යුතුයි. දකිනකොටම එයින් මග ඇරලා, අයින් කරලා, තළා ඔබලා, තමාගේ මූල කර්මස්ථානය වන කායානුපස්සනාව හෝ මතු කරගැනීම පහාන සංඥාව වශයෙන් පෙන්වනවා. ඉතින් අපි කලිනුත් මතක් කරගත් විදිහට, සමහර විටක යෝගාවචරයාට මුල් මුල් අවස්ථාවේ, විපස්සනාවේ මුල් මුල් අවස්ථාවේ, මේ මතු වන්නා වූ නීවරණ ධර්ම, චෛතසික ධර්ම එක එකක් වෙන් කොට හඳුනාගැනීමක්වත් උනන්දු කරවන්නේ නැහැ. උනන්දු කරවන්නෙත් ඒ මතු වන සියල්ලම සිතුවිල්ලක් වශයෙන් හෝ එහෙම නැතිනම් සිත පිට යාමක් වශයෙන් හෝ මෙනෙහි කරමින්, පොදුවේ මෙනෙහි කරමින් වහාම හිත හැකි ඉක්මනින් මූල කර්මස්ථානයේ හසුරුවන්න කියලා. මේ නිසා යෝගාවචරයා එච්චර ලොකු පේවීමක්, බේරුමක්

නොකර ඉපදුණ කාමච්ඡන්දය හෝ වේවා, ව්‍යාපාදය හෝ වේවා, ථීනමිද්ධය හෝ වේවා, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා කියන කොයි දේ ආවත් ඒක හිත පිට යාමක්, නැතිනම් සිතීමක්, නාම ධර්ම වශයෙන්, විශේෂයෙන්ම හිත පිට යාමක් සහ කල්පනාවක් වශයෙන් මෙනෙහි කරලා පැත්තකට කරනවා. පහාන සංඥාවෙන්ම තමයි එනකොටම මෙනෙහි කරලා තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය මතු කරගන්නේ.

ඒත් වේදනානුපස්සනාව කියන දෙවන පර්වය පැන්නුවාට පස්සේ මඳ වශයෙන්, ඒවා චිත්තානුපස්සනා කොටස් වශයෙන් සරාගං වීතරාගං, සදෝසං වීතදෝසං, සමෝහං වීතමෝහං ආදී වශයෙන් ඒවා පිළිබඳ සිතිවිලි, සිතන දේවල්, සිතට මතු වන චෛතසික ධර්ම කොටස් කරන්න ඉගෙනගන්නවා. ඒ වෙලාවේදී එව්වා තාමත් යෝගාවචරයාට බාධක මට්ටමට අනතුරුදායක මට්ටමට පවතිනවා වෙන්න පුළුවන්. නමුත් එතනදී මූල කර්මස්ථානය නිතරෝම හිතේ පවතිද්දී මේ ඇති වෙන්නා වූ සරාග සිත, සදෝස සිත, සමෝහ සිත දකිමින්, ඒත් ඒවා ඉස්මතු කරන්න දෙන්නේ නැතිව, මූල කර්මස්ථානයේ මාගේ හිත තියනවා නේද, මගේ මූල කර්මස්ථානය තාම මැකිලා නැහැ නේද කියලා, ඒ මූල කර්මස්ථානය පවතිද්දී එන්නා වූ රාග ද්වේෂ මෝහ සිතිවිලි දකින්න පුළුවන් තත්ත්වෙට එනකොට කීපවතාවක්ම කලිනුත් මතක් කරගත්තා වාගේ, ආධුනික යෝගාවචරයා නම් ටිකක් කලබල වෙනවා. කලබල වෙන්නේ මොකද? "මගේ භාවනාව මෙච්චර හොඳට ඇවිල්ලා, දැන් ආය අරමුණු යට කරගෙන රාගය මතු උනා නේද, ද්වේෂය මතු උනා නේද, මෝහය මතු උනා නේද" කියලා. චිත්තානුපස්සනාවේ කොටස් කරන තාලෙට මේවා මොකද මේ ආයෙත්? හොඳට භාවනාව ගිහිල්ලා මොකද මේ ආයෙත් මතු උනේ? කියලා අර පිටින් මතු වූ බාධක ධර්ම පිළිබඳව පසුබාන ගතියක්, අධිෂ්ඨානය බිඳගන්න ගතියක් තියෙනවා. එතැනදී උනන්දු කරලා දෙන්න ඕනෑ, මතු කරලා දෙන්න ඕනෑ, රාගය දැන් ආවත් ද්වේෂය දැන් ආවත් මෝහය ආවත් ඒ අතරමැද අවශේෂ වශයෙන් හෝ නිලීන මට්ටමක හෝ නිදිගත් මට්ටමක හෝ අප්‍රකට මට්ටමක හෝ තාම මූල කර්මස්ථානය

තියෙනවාද නැද්ද කියලා බලන්න. ඒක යෝගාවචරයාට ධෛර්යය ඇති කරගන්න, යෝගාවචරයාටම තමන්ගේ සති සමාධි දෙක අඛණ්ඩව පවතිනවාද නැද්ද කියලා බලන්න ලොකු රුකුලක් වෙනවා. එහෙම නැතිව මතු වන රාග ද්වේෂ මෝහ සිතිවිලිවලට භය වෙලා පැරදිලා, ඒ වෙලාවේ තවමත් අප්‍රකටව නමුත්, එහෙම නැතිනම් ප්‍රණීත නැතිව නමුත්, පවතින්නා වූ මූල කර්මස්ථානයත් යටපත් කරගෙන හිත වට්ටගන්න අවස්ථාවල් වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

ආන්න ඒකෙන් වළක්වලා, මතක් කරලා දෙනවා, දැන් රාගය ආවත් ද්වේෂය ආවත් මෝහය ආවත් ඒ අතරමැද තමන් ගත්තා වූ ආනාපානය හෝ පිම්බීම හැකිළීම කියන්නා වූ මූල කර්මස්ථානය හෝ වෙනත් කිසි යම් ගත්ත දෙයක් තියෙනවා නම් ඒක පවතිද්දීම, (නාටකයක ස්වරූපයෙන් කියනවා නම් ඒකත් වේදිකාවේ පවතිද්දීම) රාග ද්වේෂ මෝහ කියන කට්ටිය ප්‍රධාන චරිත රඟපාන්න පටන්ගන්නවාද? එහෙම නැතිනම් සම්පූර්ණ වේදිකාවෙන් මූල කර්මස්ථානය පලවා හැරලාද? රාග ද්වේෂ මෝහ වේදිකාව ආක්‍රමණය කරලාද? කියලා යෝගාවචරයා කලබල නොවී නිවිහැනහිල්ලේ බලන්න උනන්දු කළොත්, අද පැරදුණත් අනිත් දවසේ පර්යංකයට ගිය වෙලාවේදී මූල කර්මස්ථානය මුදුන්පත් කරගන්නත් පුළුවන් වෙනවා. ඒ ක්‍රමයට මූල කර්මස්ථානයේ පවතින්නා වූ ගොරෝසු ගති ඕළාරික ගති කෙමෙන් අඩු වන විට රාග ද්වේෂ මෝහ වගේ දේවල් එනවා වේදිකාවට. නැතිනම් තමන්ගේ භාවනා දර්ශන තලයට එනවා. ඒ ආවාට මූල කර්මස්ථානය සම්පූර්ණයෙන් මැකිලා ගියේ නෑ නේද, නැතිනම් මගේ එකම පරමාර්ථය, එකම යුතුකම මේ මූල කර්මස්ථානය පැවැත්වීම නේද කියලා හොඳට අර මූල කර්මස්ථානයේම සරණයි, මූල කර්මස්ථානයේම පිහිටයි කියලා ගඟේ ගහගෙන යන මිනිහාට පිදුරු ගහ හරි කමක් නැහැ කියනව වගේ එහි එල්ලෙන්න උත්සාහ කරනවා නම්, අන්න ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා හිතාගන්න තාම බලවත් විදිහට බාධා කරන මට්ටමට නීවරණ ධර්ම ආවත් තමන්ට එල්ලෙන්න වැලක් තියෙනවා. සරණක් තියෙනවා. ඒ සරණ මේ වෙලාවේදී ජය ගෙන නොවෙයි තියෙන්නේ. නමුත් සංසිද්ධියෙන්

බැහැර වෙලා නැහැ. අන්න ඕක සරණ යන්න ඕනෑ, ආන්න ඕක තේරුම්ගන්න ඕනෑ.

මේක තේරුම්ගත්තොත් විතරක් ඒ යෝගාවචරයාට පුළුවන් වෙනවා, මෙන්න මේවා දැක වටහාගන්න - මෙන්න මූල කර්මස්ථානය ප්‍රකටව තිබෙන වෙලාව, මෙන්න මූල කර්මස්ථානය ප්‍රණීතව වැටහෙන වෙලාව, ඔන්න ඊගාවට ඒක ක්‍රමයෙන් සියුම් වෙනකොට හීන භාවයට පත් වෙනකොට අප්‍රකට භාවයට පත් වෙනකොට ඔන්න කෝලම්කාරයෝ, ඔන්න වෙස්බැන්දුම්කාරයෝ එක එක්කෙනා අර තියෙන හිඟපාඩුවට රිංගාගන්න හදනවා. යෝගාවචරයා මූල කර්මස්ථානයට මූලිකත්වය දෙන්න ඕනෑ. ඒක දැන් සියුම් වෙලා තිබුණත් අප්‍රකට වෙලා තිබුණත්, මේකම බලාගන්න ඕනෑ කියන හැඟීමෙන් හිටියොත් දැන් මේ කට්ටිය රොද බැඳගෙන එන වෙලාවට දක්ෂ නම් දැකගන්න පුළුවන් වෙයි, මෙන්න ඉස්සෙල්ලා රාගය තිබුණා, ඒ රාගය තිබුණු තැනට මෙන්න ද්වේෂය එනවා. ඔන්න ටික වෙලාවක් යනකොට ද්වේෂය තමන්ගේ රංගන දක්වන්න පටන්ගන්නවා. ඊළඟට ද්වේෂය බැහැලා යනවා. ඒ වෙනුවට ආයෙ රාගය එනවා. එහෙම නැතිනම් මම මේ භාවනාව හරිද වැරදිද කියලා තෝන්තු කරවන මෝහය එනවා. ඒගොල්ලො එන හැටි, පැවතිලා රංගන දක්වන හැටි, බැහැලා යන හැටි කියන විදිහට සිතිවිලිවල මුල මැද අග, චෛතසිකවල මුල මැද අග දැකගන්නට නම් ඒකාන්තයෙන්ම මූල කර්මස්ථානය කියන තේමාව නොකැඩී පවතින්න ඕනෑ.

ඒත් තාම පෙනෙන්නේ ඒ පිටින් එන්නා වූ නීවරණ ධර්ම, බාධා කරන්නා වූ කරදර කරන්නා වූ උගුරේ හිර වෙච්ච දෙයක් වාගේ, ඇහැට වැටුණු කුණක් වාගේ තමයි. නමුත් අර අඛණ්ඩව පවතින්නා වූ මූල කර්මස්ථානය අදහාගෙන, ඒකයි තමුන්ගේ යුතුකම කියා කටයුතු කරන යෝගාවචරයකුට නම්, එන්න එන්න තමන්ගේ කොඳු ඇට පෙළ හයි වෙන්නා වාගේ ඒ වෙලාවෙත් කොච්චර නීවරණ බලවත් උනත් මූල කර්මස්ථානය නොකැඩී පවතිනවා නේ, මගේ සිත ඒකම හොයනවා නේ කියන පැත්ත දැකගන්න

පටන්ගන්නකොට පිටින් එන්නා වූ සිතිවිලිවල මුල මෙහෙමයි, මැද මෙහෙමයි, අග මෙහෙමයි කියලා එන්න එන්න එව්වා පරිච්ඡේද කරන්න පුළුවන් වනවා. "පජානාති" කියලා කියන්නේ ඔන්න ඔහොම මුල මැද අග දැනගන්න පුළුවන් ශක්තියට. එතකොට ඒගොල්ලන්ට අර තරම්ම වේදිකාවේ පොළවේ අඩි හප්පලා හත්අඩිය පාගන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. නටන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ, මොකද යෝගාවචරයා එයාලගේ නැටිල්ල ගැන නෙවෙයි බලන්නේ. ඒ වෙලාවේ පැත්තකට තල්ලු වෙලා හෝ පවතින්නා වූ මූල කර්මස්ථානයේ සරණ යනවා. එතකොට අරගොල්ලො හෙමිහිට හෙමිහිට ටිකෙන් ටික නිලීන වෙලා යන්න පටන්ගන්නවා.

ඊටත් එහා ගිය අවස්ථාවක් වගේ තමයි පේන්නේ මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී. ධම්මානුපස්සනාවේදී හොඳටම මූල කර්මස්ථානය ප්‍රකටව පවතිනවා; ඒ බවත් දන්නවා යෝගාවචරයා. දැනගෙන ඉද්දී දැන් මේගොල්ල එනවා. එන වෙලාවේදී බොහොම ලස්සනට තමන් එහි තෙමෙන්නේ නැතිව, තමන් එයට නතු වෙන්නේ නැතිව, රාගය මතු උනා; ඉතින් මොකෝ? මතු උනා, නැති උනා. ඒ නැති වෙච්ච එක ඇති උනා, ඒ ඇති වෙච්ච එක පැවතුණා, ඒ ඇති වෙච්ච එක නැති උනා.ආන්න ඒ විදිහට අර නිවරණ ධර්මයන් නිකන් අඬුවෙන් අල්ලගන්න පුළුවන් තරමට; ඉස්සර නම් අඬුවෙනුයි අතිනුයි දෙකෙන්ම අල්ලන්න ගිහින් අත පුච්චගන්න වෙලාවල් තියෙනවා. දැන් අඬුව තියාගෙන අත පුච්චාගන්න ඕනැ නැහැ. අන්න ඒ වෙලාව එනකොට යෝගාවචරයාගේ මූල කර්මස්ථානය පිළිබඳ දක්ෂතාව මනින එකම මිම්ම වෙන්නේ මේ බාහිරෙන් එන කරදර ටික තමයි. නමුත් කිසිම වෙලාවක ඒවා ගෙන්නාගන්න කියලා නම් පොතකවත් පතකවත් නැහැ. ඒවා එන එක ස්වභාවය. මුහුද අයිනට ගියාම රැල්ල ගහන්න කියලා ප්‍රාර්ථනා කරන්න ඕනැ නැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම රැලි ගහනවා. සමහරු රැල්ලේ එබිලා නානවා. සමහරු උඩ පැනලා බේරෙනවා. දැන් කාලේ තියෙනවා අලුත් සෙල්ලමක් - සමහරු රැල්ල පදිනවා. විශාල ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා මේ රැල්ල පදින එක. ඔය අපේ මුහුද අයිනේ ඉන්න පිරිමි ළමයි ඕක පුරුදු කරලා තිබුණා දැන් අවුරුදු

බොහෝ කාලයකට ඉස්සෙල්ලා. දැන් සුද්දත් පුරුදු කරගෙන තියෙනවා. බොහොම ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. ගොරෝසු රැල්ල තියෙන වෙලාවට හුඟක් විනෝදය ලැබෙනවා. ඒ වගේ තමයි මූලික වශයෙන් කායානුපස්සනා වශයෙන් මූල කර්මස්ථානය රැකීමත්, වේදනානුපස්සනා චිත්තානුපස්සනා කොටස්වලට එනකොට මූල කර්මස්ථානය දුර්වල කරමින් සිතෙන් පහළ වන්නා වූ වේදනා ආදී මේ චෛතසික ධර්ම මතු වෙද්දී යාන්තම් භාවනාව කඩා නොගෙන ඉදිරියට යන මට්ටමත් පැනලා, ඒවා එන දිහා, ඒවා පවතින දිහා, ඒවා යන දිහා බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති කරගත්තා නම් ඒ යෝගාවචරයා සෑහෙන දුරකට තනියම භාවනාවක් කරගන්න පුළුවන් ශක්තියකට පත් වුණු කෙනෙක්.

ඒ අවස්ථා තුන විස්තර කිරීමට ඔහොම උනාට, සමහර විටක ඔය මැද අවස්ථාවේදී හුඟක් කල් වැටෙනවා. තමන් කවදාවත් පිහිට ගන්නේ නැහැ. සරණ යන්නේ නැහැ තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය. මගේ මෙච්චර මේ කෝලම්, මෙච්චර විච්චූරණ, මෙතෙක් තිබ්බ වෙස් බැන්දුම්, මේ විදිහේ නාඩගම් කොච්චර නැටුවත් මූල කර්මස්ථානය තියෙනවා නේද, අල්ලන්න පුළුවන් නේද කියන විශ්වාසය එන්නේ හොඳ කොන්ද පණ තියෙන යෝගාවචරයන්ට පමණයි. හුඟදෙනෙක් මෙතනදී පාවා දෙනවා. පාවා දීලා චෝදනා කරනවා මට මෙතනදී රාගය ආවා, ද්වේෂය ආවා, මෝහය ආවා ආදී වශයෙන්. නමුත් ඒ යෝගාවචරයාට ඇති කරලා දුන්නොත් හැකි සංඥාවක් ඒ වෙලාවේදී මූල කර්මස්ථානයේම සරණ යන්න, සරණ යන්න කියලා ජය ගත්තොත් ලොකු සතුටක් එනවා. ඒත් තාම නීවරණ පිළිබඳ මූලික අභ්‍යාසය ඉවර නම් නැහැ. ඉවර වෙන්නේ නම් මේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේදී; එතනදී මේක අපි කලින් සඳහන් කරගත්තු විදිහට කාමච්ඡන්දය වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් ව්‍යාපාදය වෙන්න පුළුවන්, එහෙම නැතිනම් පසුවට මත්තට සඳහන් කරන්නා වූ දෙයක් වෙන්න පුළුවන්. ඒවා එනකොට “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං” නැතිනම් “ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං” ආදී වශයෙන් ඔන්න සන්තානයේ දැන්

කාමච්ඡන්දය පවතිනවා, ඔන්න සන්තානයේ දැන් ව්‍යාපාදය පවතිනවා කියන පජානාති; කිසිම කනගාටුවක් ඇත්තේ නැහැ. කිසිම උනන්දුවක් ඇත්තේත් නැහැ. ඒ ශුද්ධ ධර්මය හරියටම පිම්බීම ඇතුළේ පවතින්නා වූ තද වෙන ගතිය දැක්කා, තෙරපෙන ගතිය දැක්කා, උණුසුම් ගතිය දැක්කා ආදී වශයෙන් අත්දැක්කා වාගේ නීවරණයාගේ ඇත්තා වූ ලක්ෂණත් දකිනවා. එහෙම නැතිනම් අපි කියනවා ඔත්තුකාරයෙක් වශයෙන් ගිහිල්ලා වෙන බළකොටුවක් පේන තෙක් මානයේ හැංගිලා ඉඳගෙන, ඒ බළකොටුවේ සිද්ධ වෙන්නා වූ සෑම කටයුත්තක්ම හොඳට ඔත්තු බලනවා වාගේ. කවදාවත් නරකයි හඳුන්වාදෙන්න මම ඔත්තු බලන්නෙක් කියලා. එහෙනම් ඒ ජීවිතය එතැනින්ම හමාර වෙනවා. පුළුවන් තරම් මධ්‍යස්ථව ඉඳගෙන ඔත්තුකාරයෙක් බව දැනෙන්නේ නැතිව හැංගිලා හෝ ඒ කටයුතු කරනකොට ඒ බළ කඳවුරේ තියෙන බලවත්කම, කොතැනද වෙඩි බෙහෙත් හංගලා තියෙන්නේ, කොතැනද ආයුධ හංගලා තියෙන්නේ, කොතැනද මේ බළ කඳවුරේ අණ දෙන නිලධාරියා සිටින්නේ ආදී වශයෙන් දැකගත්තොත්, දැකගන්නා තරමටම ඔත්තුකාරයාට ලැබෙන සන්තෝසම වැඩි වෙනවා. ගෙවීම වැඩි වෙනවා. ඒ නිසා ඔත්තු බලලත් මේ කඳවුර එච්චර බලවත් එකක් නෙවෙයි, වේ හුඹහක් වගේ එකක් කියලා යන්තම් අඩු තක්සේරුවක් කරගෙන ගිහිල්ලා පස්සේ යුද්දෙට ගියා නම් අමාරුවේ වැටෙනවා. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් ඒ බළ කඳවුරේ තියෙන්නා වූ වැදගත් අංශ දැකගන්න ඕනෑ.

ඒ වගෙම තමයි කාමච්ඡන්දය ව්‍යාපාදය පැමිණියහම ඒකට බය වෙලා ඒවා දකිනකොට වෙව්ලලා, උගුර කට වේළිලා කටයුතු කරන්න ගත්තොත් කවදාවත් බැහැ. එතකොට අර හපන බල්ලා දුවන මිනිහව එලව එලවා හපනවා වගේ නීවරණ ධර්ම එලව එලවා යෝගාවචරයාට පහර දෙනවා. ඒ නිසා යෝගාවචරයා තුළ තිබෙන්න ඕනෑ මේවාට අභියෝගශීලී ස්වරූපයක්. ඊට කලින් කායානුපස්සනාවට දක්ෂ වෙලා වේදනානුපස්සනාවට, චිත්තානුපස්සනාවට දක්ෂ වෙලා, දැන් නීවරණ එනවාමයි. ඒ නීවරණ පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ සතිපට්ඨානයේ සඳහන් කරලා

තියෙන්නේ මෙහෙමයි. ඔන්න දැන් ආවා. මගේ දැන් යුතුකම තියෙන්නේ ඒ ඇත්තා වූ ව්‍යාපාදයේ, ඇත්තා වූ නැත්නම් නැත්තා වූ ව්‍යාපාදයේ, නැතිව සිට ඇති වෙන්නා වූ ව්‍යාපාදයේ, ඇතිව සිට නැති වෙන්නා වූ ව්‍යාපාදයේ, නැති වෙලා ආයෙ මත්තට නූපදින තාලෙට නැති වෙන්නා වූ ව්‍යාපාදයේ ස්වභාවය කියලා එක එකක් දකින එකයි කීවාම, ඒක හරියටම අර මූල කර්මස්ථානයෙ ධාතු මනසිකාරයට බොහෝම සමානයි. මූල කර්මස්ථානයේම හිත හොඳට එල්ල වෙලා මුහුණට මුහුණ දලා ඉන්නකොට එන්න එන්න තියන ප්‍රඥප්ති ගති, ප්‍රඥප්ති සටහන් ආකාර හැලිලා, ඒ වෙනුවට එහි ඇත්තා වූ තද වෙන තෙරපෙන උණුසුම් චංචල කම්පන ගති පේන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයා ඒක මගේ චංචලයක්, මගේ කම්පනයක්, ස්ත්‍රී කම්පනයක්, පුරුෂ කම්පනයක්, උඩ කම්පනයක්, යට කම්පනයක්, හොඳ කම්පනයක්, වැරදි කම්පනයක් ආදී වශයෙන් තේරීම බේරීමකින් නැතිව හුදු කම්පන භාවය, කම්පන ස්වභාවය, ඒ හැටි, ඒ දකින හැටි, ඒ නිලතල, හොඳට හැඩතල දැකගන්න පුළුවන් තත්ත්වෙකට එනවා.

එතකොට යෝගාවචරයාට මේ දේ පිළිබඳව පුදුමාකර ආගන්තුක ගතියක් ඇති වෙනවා. මගේ එකක් නෙමෙයි - මම කරන්නේ හුදු නිරීක්ෂණයක් පමණයි. නමුත් ඒ නිරීක්ෂණය තුළ මුළු සංසිද්ධියම යටපත් කරන්න පුළුවන් තරම් පුදුම ඒකාධිකාරී භාවයක් තියෙනවා. එතැනින් එහාට ඉක්මන් වීමෙන් තමයි, යෝගාවචරයෝ හෝ දේශපාලඥයෝ හෝ මොකා හෝ අමාරුවේ වැටෙන්නේ. ඒ දැකගැනීම, තත්ත්වය වටහාගැනීම හුඟ වෙලාවක් කළ යුතුයි. කරලයි තමන් තේරුම්ගන්නට ඕනෑ මම මීළඟට කළ යුත්ත මොකක්ද, එහෙම නැතිනම් එහෙන් එන යෝජනාව මොකක්ද කියලා. දැකගන්න ගමන්ම ඒකට කුලප්පු උනොත් කම්පනය උනොත් ඒක තමයි මාරයා අපෙන් බලාපොරොත්තු වෙන දුර්වලම දුර්වලකම. දැකලත් ඒ පිළිබඳව නැවතත් කලබල වෙන්න හොඳ නෑ කියලා අපක්ෂකව, නැත්නම් අවිරුද්ධව ඒ දිහාම බලාගෙන ඉන්න පුළුවන් නම්, ඇත්ත වශයෙන්ම සර්වඥ දේශනාව හොඳ හැටි තේරුම්ගත්තොත් පේන්න තියෙන්නේ එවැනි දීර්ඝ නිරීක්ෂණයකින්ම මේ බලවත් සතුරා දුර්වල

වෙනවා. යම් වෙලාවක අපි ඒ සතුරාට කිපුණොත්, සතුරාට ප්‍රතික්‍රියා කරන්න ගත්තොත්, ඒකමයි ඒ සතුරා අපෙන් ඉල්ලන දේ. ඒකම අපේ දුර්වලකමක් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා තලතුනා වෙන්න වෙන්න, ඒ එන රාගය කොච්චර බලවත් වුණත්, ද්වේෂය කොච්චර බලවත් වුණත්, යොගාවචරයා තේරුම් අරගන්න වෙනවා, මේ කොච්චර රාගය ඇවිල්ලා හිසට ගහලා තෙත් වෙලා ගත කළත් ඒ බව දැනගැනීමේ ශක්තියක් සතියට තියෙනවා. මම උග්‍ර රාගයක් මතු වෙලා ඒ පිළිබඳව වෙනදට වඩා දැන් අවදියෙන් ඉන්නේ කියලා ඒ යෝගාවචරයා සතිය අවබෝධ කරගෙන, ඒ අතරමැදත් මූල කර්මස්ථානය දකින්න පුළුවන් නම් ඒක අවබෝධ කරගෙන, එහෙම නැතිනම් මුළු කයේ හෝ සිත පවත්වාගෙන යන්න බලනකොට, අර මෙතෙක් කල් තමන්ව යටපත් කරගන්න පුළුවන් තරමේ අධිකාරියක් ඒකාධිපතිත්වයක් පවත්වාපු රාගය කුක්කෙක් වගේ යටපත් කරන්න පුළුවන්. ඒක දිහා නොබලා දැනගෙන ඉඳීමෙන්, ඇස් ඇති මුත් අන්ධයෙකු වගේ ඉඳීමෙන් මේක කරන්න පුළුවන්. තණ්හා රති රාගා කියන තුන්දෙනා ඇවිල්ලා සර්වඥයන් වහන්සේ බෝධියට උත්සාහ කරන බෝසත් කාලයේ ඒ දඟලපු දඟලිල්ලේදී ඇහැක් ඇරලා බැලුවේ නැහැ. කිව්වේ නම් අප්පච්චිට ඔය බැරි වුණාට අපි තුන්දෙනා ගියොත් නම් අපි බිම දානවා. එයා තරුණයෙක්, කියලා රංගන දැක්වුවා. නමුත් කිසි සේත් වැඩක් වුණේ නැහැ. මාරයා ඇවිල්ලාවත් බැරි වුණා කියනවා සිවුරු කොනක්වත් හොල්ලන්න. ඒ වගේ තමයි තණ්හා රති රාගා ආවාට බැරි වුණා බෝසතුන් වහන්සේගේ සිතේ එක චින්තන රැල්ලක්වත් ඇති කරන්න. ඉතින් ඒකෙදී ආය ගහන්න බනින්න යන්න ඕනෑ නැහැ. ගහන්න බනින්න ගියා නම් ඒකම තමයි අපේ දුර්වලකම වෙන්නේ. ඒ නිසා මෙතන තියෙන්නේ "පජානාති" කියන පදය පමණයි.

ඒකට අපි මේ ඉදිරිපත් කරගන්න හදන අදහසට හේතු වන, බුද්ධ ශාසනයෙන්ම ගන්න පුළුවන් තව සංකල්ප දෙකතුනක් අපි පහුගිය දවස්වල මතක් කරගත්තා. ඒකත් මෙතනදී ළං කරගත්තොත්

- සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා "**ඡන්ද මූලකා සබ්බෙ ධම්මා**" සැම ධර්මතාවක්ම හොඳ හෝ නරක වේවා, ඡන්දයෙන් තමයි පටන්ගන්නේ. කාමයට ඡන්දය ඇති වුණාම කාමච්ඡන්දය කියනවා. කුසලයට ඡන්දය ආපුවහම කුසලච්ඡන්දය කියනවා. අපි කාමච්ඡන්දය පරදවන්න හා කුසලඡන්දය දිනවන්නට උත්සාහ කරනවා. නමුත් මේ දෙකේ විශේෂණ පද දෙකෙහි විතරයි වෙනස තියෙන්නේ. දෙකේම ඡන්දය තියෙනවා. ඒක නැතිනම්, ඒක ධර්මයක් බවට පත් වන්නේ නැහැ. ඒ බාහිර ලෝකයේ දෙයක්. "**අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං**" කීවොත් තමයි අපට ප්‍රශ්නේ. ලෝකේ කාමච්ඡන්දය නතර කරන්න මං හිතන්නේ නෑ මේ කවුරුවත් දූනට අධිෂ්ඨානය කරගෙන ඉන්නවා කියලා. ඒක කවදාවත් කරන්න බැරි වැඩක්. අජ්ඣත්තයේ කාමච්ඡන්දය ආපුවහම ඒක නැති කරගන්නත් අපට ඕනෑ කරන්නේ ඡන්දයමයි. ඒකට අපි කියනවා කුසලච්ඡන්දය කියලා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය එක්ක අපට ඇති රණ්ඩුවක් නැහැ. අපට තියෙන්නේ මේ ඇතුළට ආපු ටික ඇති ආකාරයෙන් දූනගැනීම පමණයි. ඒකටත් අපට කුසලච්ඡන්දය අවශ්‍යයි.

කාමච්ඡන්දයට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මය වශයෙන් පෙන්වන්නේ නෙක්ඛම්මය. නෛෂ්ක්‍රම්‍යය ආකාර හතරකින් අපි ථෙරවාදයේ පිළිගන්නවා. "**පබ්බජ්ජා, පඨමජ්ඣානං, විපස්සනා, නිබ්බාන**". ගිහි ගෙයි හිටියොත් නේ මේ ඔක්කොමලා අපට ඇවිත් කරදර කරන්නේ. වස්තු, බෝග, අඹුදරුවෝ නිසා නේ. ඒ නිසා තාවකාලිකව හෝ ස්ථිර වශයෙන් හෝ වේවා කාමච්ඡන්දය ගැන කථා කරනකොට වස්තු බෝග, නෑදෑයෝ අතහැර දූමීම "**පබ්බජ්ජා**". ඊට පස්සේ කාමච්ඡන්ද අදහස් ගොඩක් ඉතුරු වෙනවා. කොහොම නමුත් පබ්බජ්ජාව කෙරුවත්, ගෙවල් දෙරවල් ගැන කල්පනා කර කර කය විතරක් පැවිදි කළාට ඔය වැඩේ වෙන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ ප්‍රථම ධ්‍යානයේදී ඔන්න නීවරණ ධර්ම ටික තාවකාලිකව තල්ලු කළාට පස්සේ කාමච්ඡන්දය පිළිබඳව විශාල ජයක් ලැබෙනවා. ඊට පස්සේ තමයි අපි මේ කථා කරන අවස්ථාව තියෙන්නේ විපස්සනාවෙදි. විපස්සනාවේදී නැවතත් කාමච්ඡන්දය එන්න ඇරලා, ඒ මනුස්සයාගේ හොඳට හැඩ නිල බලලා, ඒ බැලීම මාර්ගයෙන්ම

විපස්සනාවෙන් දකීමෙන්ම කාමච්ඡන්දය යට කරනවා. හැබැයි මතක තියාගන්න ඕනෑ, කාමච්ඡන්දය නැති කිරීමේ කුසලච්ඡන්දය තිබුණොත් තමයි කාමච්ඡන්දය යටපත් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ.

ඒ නිසා ඒ ඡන්දය අවසාන වශයෙන් ඇති කරගන්නේ **"අනුත්තරෙසු විමොක්ඛෙසු පිහං උපට්ඨාපෙති"**[9] කියලා අනුත්තර වූ විමෝක්ෂය කෙරෙහි ඡන්දයක් ඇති කරගන්නවා. ඒක සාධාරණීකරණය කරලා තියෙනවා අපේ ථෙරවාදයේ. හැබැයි මේ අනුත්තර විමොක්ෂය කියන එක දන්නේ නැහැ තාම. නමුත් එහෙම එකක් ගැන කල්පනා කරලා, කාමච්ඡන්දය ප්‍රහීණ කරගෙන ඉදිරියට යන නිසා කාමච්ඡන්දය කියන එක කවදාවත් ලෝකෙන් නැති කරන්න අපට හිතන්නවත් අමාරුයි. ඒක සර්වඥ විෂයටවත් ඇතුළත් වෙන්නේ නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේත් එහෙම දෙයක් කල්පනා කළේ නැහැ. උන්වහන්සේ කථා කළේ මේක **අජ්ඣත්තං කාමච්ඡන්දං**, එහෙම නම් අපි මේ කාමච්ඡන්ද ලෝකේ ඉන්නකොට කාමච්ඡන්ද ලෝකයේ නගින රැලි අපිට වදින්නේ නැති වෙයි කියලා හිතන්න නරකයි. අපට ඕනෑ ඒ රැල්ල පදින්න ඉගෙනගන්නයි. ඒ රැල්ලට යට වෙන වෙලාවල් තියෙනවා, උඩට වෙලා රැල්ලෙන් බේරෙන වෙලාවල් තියනවා. රැල්ල පදින වෙලාවල් තියෙනවා. විපස්සනාවේ උගන්වන්නේ මෙන්න මේ රැල්ල පැදිල්ල. ඒක කරන්න නම් කාමච්ඡන්දය තියෙන්න ඕනෑ. නමුත් ඒකට කවදාවත් ගෙවන්න වෙන්නේ නැහැ. මොකද ඉබ්බම මාරයා නිතරෝම ඒක දීලා තියෙන දෙයක්.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඕනෑ, ඡන්දයයි වැදගත් වෙන්නේ. ඡන්දයට කාමය මුල් වුණොත් කාමච්ඡන්දය වෙනවා. කුසලය මුල් වුණොත් කුසලච්ඡන්දය වෙනවා. යොනිසෝ මනසිකාරය ආවොත් කුසලච්ඡන්දය, අයොනිසෝ මනසිකාරය ආවොත් කාමච්ඡන්දය. ආමිස වස්තු ගත්තොත් කාමච්ඡන්දයට වැටෙනවා, නිරාමිස වස්තු කුසලච්ඡන්දයට වැටෙනවා. එයිනුත් වේදයිත සුඛය කාමච්ඡන්දය පැත්තට බරයි, නැතිනම් අයෝනිසෝ මනසිකාරය පැත්තට බරයි.

[9] මජ්ඣිමනිකාය, උපරිපණ්ණාසපාළි, සළායතනවිභඞ්ග සූත්‍රය.

අවේදයිත සුඛය නිවන පැත්තට බරයි. ඒ නිසා ඒ දේ දිහා අපි බලන දෘෂ්ටි කෝණයයි වැදගත් වෙන්නේ. කොයි දෘෂ්ටි කෝණය වුණත් විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ චරිතය තුළ, භාවනා කාලය තුළ, සීඝ්‍රයෙන් වෙනස් වෙනවා. ඒකට වෙනස් වෙන්න ඉඩ දෙන්නයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ධර්ම කොට්ඨාශය ඉදිරිපත් කරලා තියෙන්නේ.

කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය කියන එක තවත් උපමාවකට පෙන්වනවා වතුරට වර්ණ ගැන්වීමක්. එක එක පාට දිය කරන්න පුළුවන් ද්‍රාවකයක් තමයි, ලෝකේ තියෙන ලාභම හොඳම ද්‍රාවකයක් තමයි ජලය. ඒකට විවිධ වර්ණ එකතු කෙරුවහම ඒක තමයි කාමච්ඡන්දය වෙන්නේ. එතකොට ඒ වතුරේ වටිනාකම අඩු වෙනවා. ගැඹුර පේන්නේ නැතිව යනවා. වතුරට විවිධ විෂමතා එකතු වෙනවා. ව්‍යාපාදය කියන්නේ ඒ වතුර එක පැහෙන්නට සලස්වනවා. උණු වතුර පැහෙන වෙලාවට තියෙන චංචල කම්පන ගතිය නිසා, ඒත් අඩිය පේන්නේ නැති වෙනවා. අත තියන්න බැරි වෙනවා. විෂමතාවට පත් වෙනවා. නමුත් වතුර කියන්නේ නම් ඕනෑ කරන දෙයක්. ඒකට මේ එකතු වෙන්නා වූ වර්ණ හෝ තාපය නිසා මේක නාස්තිකර තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය කියන එක පිළිබඳව, දැන් කාලේ වචනයෙන් කියනවා නම් චක්‍රීකරණය කරන හැටි ඉගෙනගන්න.

ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ ඉදිරි ගමන සඳහා කාමච්ඡන්දය කොහොමද අපි ප්‍රයෝජනයට ගන්නේ? හොඳින් මතක තියාගන්න ඕනෑ, මුලින්ම නම් අපි කරන්නේ ප්‍රහාණය. දකිනකොටම අයින් කරගෙන කොහොම හරි මූල කර්මස්ථානය මතු කරගන්න, මූල කර්මස්ථානයට මුහුණ දෙන්න යනකල් ප්‍රහාණයේම කටයුතු කරනවා. ඊට පස්සේ එන තාලෙට සමහර වෙලාවට ඒත් යට වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. සමහර වෙලාවට ජය ගන්න වෙලාවල් තියෙනවා. එන්න එන්න ජය ගන්න මට්ටම වැඩි කරමින් ඉවසීමේ ශක්තිය, ප්‍රතික්‍රියා නොකිරීමේ ගතිය හුදු විපස්සනාව ඉදිරිපත් කරගෙන කරගෙන යනකොට, කාමච්ඡන්දය කීවාම ඒක නැතිව බැරි

දෙයක් බවට පත් වෙනවා. මේකට ප්‍රතික්‍රියා කරන්න, එහෙම නැතිනම් මේක එනකොට වෙහෙසක් කරගන්න, නරකක් කරගන්න, අහවලාට කාමච්ඡන්දය ඇවිත් කියලා ඒ පුද්ගලයා පහත් කර සලකන්න ආදී දේවල් තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ තමයි ප්‍රතික්‍රියා කියලා. චිත්තානුපස්සනා කොටසේදී පෙන්නුවා, ආධ්‍යාත්මික වශයෙන්, බාහිර වශයෙන් කල්පනා කරන්න කියලා. කවදාවත් ආධ්‍යාත්මික වශයෙන් කාමච්ඡන්දය හෝ ව්‍යාපාදය හෝ යම් ප්‍රමාණයකට දිරවාගත්තේ නැති කෙනාට, අනුන්ගේ ලෝකයේ කාමච්ඡන්ද ව්‍යාපාද පිළිබඳ නඩු විනිශ්චය කරන ශක්තිය, නැතිනම් පෙරකදෝරුකම් කරන්න තියෙන ශක්තිය අඩු වෙනවා. කරතැහැකි. හැබැයි නඩුව පරදිනවා. නැතිනම් පරදින පැත්ත වැඩි වෙනවා. ඒ තමන් වශයෙන් අජ්ඣත්තයේ ඉපදුණ කාමච්ඡන්දය ව්‍යාපාදය පිළිබඳ හොඳ පරිචයක් ඇති කරගත් කෙනෙකු නම් හුඟක් වෙලාවට කරන්නේ එහෙම නඩු බාරගන්නේත් නැහැ. මොකද, දන්නවා කවදාකවත් හෝදලා ඉවර කරන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි මේ ලෝකේ. විපස්සනාවෙන් කරන්නේ මේ "**උද්ධං පාදතලා අධො කෙසමත්ථකා තචපරියන්තං**". ඕන්න ඔය ටික ඇතුළේ කෙරෙන සෙල්ලම විතරයි උපරිමයෙන් කරන්න පුළුවන්. මේ හමෙන් පිටත මොනම දෙයක්වත් කරන්න බැහැ. ඒ කරන දේවල් අර තරම් විශ්වාසයෙන්, අර තරම් ස්ථිරව වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා අපි ඉස්සෙල්ලාම කරන්නේ තමන්ට ඇති වුණා වූ කාමච්ඡන්දය, තමන්ට ඇති වුණා වූ ව්‍යාපාදය පිළිබඳව හොඳට ප්‍රමාණ කිරීමක් කරන්න ඕනෑ. ආන්න ඒකට තමයි මේ කලින් සමථයක් හිතේ ඇති කරගන්නේ. කලින් නීවරණ ධර්ම පලවා හැරීමෙන් හරි කමක් නැහැ, ප්‍රහාණය කිරීමෙන් හරි කමක් නැහැ, කොහොම හරි මූල කර්මස්ථානය මුහුණට මුහුණ දමන මට්ටමකට එනකල්, නැතිනම් සමථ සමාධි කියන උපචාර, අර්පණා සමාධි මට්ටමකට ආවට පස්සේ, එයාට පුළුවන්, ශක්තියක් තියෙනවා නීවරණ ධර්ම මාතෘකාවක් කරගෙන, විෂයක් කරගෙන ඉගෙනගන්න. එහෙම නැතිනම් ඉතින් ආතුර වෙනවා. ආතුර නොවී ඉගෙනගන්න නම්, ඒක පිළිබඳව සෑහෙන සමාධි ශක්තියක් අවශ්‍ය වෙනවා.

"සමාහිතෙ චිත්තෙ යථාභූතං පජානාති පස්සති"[10] කියලා ඇති හැටිය දකගන්න පුළුවන් වෙනවා. ඒ නිසා මේ ඇති හැටිය දකගැනීමේදී හෝ ප්‍රහාණය කරන වෙලාවේදී, කාමච්ඡන්දයට ව්‍යාපාදයට වෛර කරලා, ඒවා නරකයි කියලා හිතාගෙන කටයුතු කරන්න ගත්තොත් ඒක ආපිට කැපෙනවා. තමන්ගේ සමථය මදිකම නිසා, දුර්වලකම නිසා, අපි ඒවා නැති තැනක් සොයාගෙන ගිහින් හෝ ඒවා තල්ලු කරගෙන හෝ එතැන ඉඩක් ඇති කරගන්නවා. ඉඩක් ඇති කරගත්තාට පස්සේ අපි අපේක්ෂා කරන්න නරකයි, අපට කාමච්ඡන්දය ඇති වෙන්න එපා, අපට ව්‍යාපාදය එන්න එපායි කියලා. මොකද අපේක්ෂා කළ පමණින් ඒවා නතර වෙන්නේ නෑ. එනවා. ඒ එන එකකට මූල කර්මස්ථානය වාංගු කරලා, මූල කර්මස්ථානයට හෙට්ටු කරලා, ඒකත් එක්ක කටයුතු කිරීම තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ දක්ෂ මට්ටමකට ගිය යෝගාවචරයාට ඉදිරිපත් කරන්නේ.

එතකොට සමථ වශයෙනුත් මේ සඳහා එන හැටි පිළිබඳ උපක්‍රම තියෙනවා. විපස්සනාවේදී වගේ කෙළින්ම මුහුණ දීලා කටයුතු කරනවාට වැඩිය වෙනස් ක්‍රමයක් ඒකේ තියෙන්නේ. මොකද ඒක බයපක්ෂව කරන වැඩ පිළිවෙළක්. ආරක්ෂාකාරී වැඩ පිළිවෙළක්. මම ඉන්නේ කාමය ඇවිස්සෙන තැනක, මට කාම අරමුණු වැඩියි, මෙන්න මේ වගේ වාතාවරණයක් දන්නවා නම් හොඳට කරුණු සලකලා බලලා සමථ පැත්තට වැටෙන උපක්‍රම කිහිපයක් අපට අපේ උපකරණ මල්ලේ තියාගන්න කියලා සැලසුම් කරලා දීලා තියෙනවා. මොකක්ද? අසුභ අදහස් නිතර ඇති කරගන්න. සුභ සංකල්පනාවෙන් තමයි, එහෙම නැතිනම් ප්‍රගතිය දියුණුව බලාපොරොත්තු වන ගතිය නිසා, නැතිනම් ලාභ සත්කාර, කීර්ති ප්‍රශංසා නිසා තමයි, අපට නිස්සරණය අමාරු වෙලා තියෙන්නේ. නිස්සරණය කරගන්න බැරි. ඒ නිසා මේ ලෝකෙ කවුරු කොහොම කරගෙන ගියත්, ලෞකික විෂයයෙන් ලබන කිසිම දියුණුවක් ප්‍රගතියක් ඒකාන්තයෙන්ම නිවනට හේතු වෙයි කියලා හිතන්න අමාරුයි. නමුත් අහේතු වන අවස්ථා

---

[10] ඛුද්දක නිකාය, පටිසම්භිදාමග්ගපාළි, මහාවග්ගය, ඤාණකථා, ධම්මනානත්තඤාණනිද්දේසය

බොහොම තියෙනවා. ඒ නිසා මේ ලෝකය කියලා කියන්නේ, "**දුක්ඛෙ ලොකො පතිට්ඨිතෝ**" මේ මුළු ලෝකයම පිහිටලා තියෙන්නේ දුකේ. මේකම ජය ගත්තත් ගොම කුරුමිණියෙක් ගොම්බෙට්ටක් ජය ගත්තා වගේ වැඩක් විතරයි. ඒක මනුස්සයෙකුට පේන්නේ, පස්ස උඩ තියාගෙන ඔළුව පහළට තියාගෙන ඒක පෙරළාගෙන යනකොට සක්විති රජෙක් වගේ, අනේ කියලා කල්පනා වෙනවා. ඒ වගේම ආර්යයන් වහන්සේලාට පේනවා, සක්විති රජකමට උත්සාහ කරමින්, රජකමට නැතිනම් මේවාට උත්සාහ කරන එක අසූචි පණුවෝ වගේ තමයි කියලා. ආර්ය විනයත් එක්ක බලනකොට මේ දුකක් ජය ගන්න හදන්නේ. දුකක් ජය ගන්න කියන්නේ, දුකක් පරාජය කරන්න නෙවෙයි. දුක වැඩි කුට්ටියක් කඩාගන්නයි හදන්නේ.

ඒ නිසා මේ ලෝකය කියලා කියන්නේ හෝදලා ගොඩගන්න පුළුවන් එකක් නෙවෙයි. ඒකේ තියෙන්නේ පුළුවන් තරම් අතපය හෝදගෙන තමන් අයින් වෙන එකයි. ඒ නිසා ප්‍රතික්‍රියා කිරීම කියලා කියන්නේ කොහොමටවත් ලෝකේ බාරගත්තා වෙනවා. අපණ්ණකව ප්‍රතික්‍රියාවෙන් තොරව සාමීචි පටිපන්නව අපි මේ කටයුතු කරනවා. කිසිම දෙයක් එක්ක ගැටෙන්න ඕනෑ නැහැ. මොකද ගැටිලා හදන්න බැහැ. අපට තියෙන්නේ අපේ ගුණ චරිතය මේ වෙලාවේදී බේරගන්න. මින් පෙර කරුමයක් නිසා අපට ඇති වූ නරක දේ නිසා අනේ අලුත් කර්ම ඇති නොවේවා, අලුතින් චේතනා පහළ නොවේවා, මට මේ වෙලාවේ සිහි බුද්ධිය එළවා සිටීවා කියලා ඔන්න මූලධර්මයේ එන, විශේෂයෙන්ම නීවරණ ධර්මයේ තත්ත්වය දැනගෙන තටු අකුළාගෙන තටු පොරවාගෙන නැතිනම් ඉබ්බෙක් තමන්ගේ අඬු ටික ඇතුළට ගත්තා වගේ බේරෙන්න ඉගෙනගන්න ඕනෑ. ඒ සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් කාමච්ඡන්දය අධික පුද්ගලයන්ට අසුභ නිමිත්ත නිතර මතු කරලා දෙන්න ඕනෑ, සුභ නිමිත්ත අතහැරලා අසුභ නිමිත්තෙන් කටයුතු කරන්න කියලා. එතකොට ලෝකය අපට හරියට දෙස් කියනවා අප්පිච්ච මිනිස්සු කියලා - අපිස් - ගුණ හඳුනන්නේ නැහැ, රස හඳුනන්නේ නැහැ, ලෝකේ දියුණුවට වැඩ කරන්නේ නැහැ, සාමාන්‍ය සිංහලෙන් කියනවා නම් කිසි කැක්කුමක් නැති මිනිහෙක් කියලා චෝදනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා.

ඊටත් වඩා ප්‍රකටව පෙන්නුම් කරලා තියෙනවා අසුභ භාවනාව. අසුභ භාවනාව කරනවා නම් ඇතුළත කාමච්ඡන්දය ඇති වුණාට පසු හෝ තමන් කළා වූ අසුභ භාවනාවකට හිත ගන්නකොට ප්‍රධාන වශයෙන්ම ගින්දරට වතුරක් හෙළුවාක් මෙන් හිතේ විශාල නිවීමක් ඇති කරගන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා චතුරාරක්ඛ භාවනාවේ තිබෙන අසුභ භාවනාව ගැන සමථ යෝගාවචරයෝ විපස්සනා යෝගාවචරයෝ සෑහෙන හැඟීමක් ඇතිව කටයුතු කරනවා. මෙයිනුත් සමථ යෝගාවචරයාට නම් එහි යෙදවුම බලවත්. හොඳටෝම කාමච්ඡන්දයක් ඇති වුණාට පස්සේ විපස්සනා යෝගාවචරයා වාගේ අරමුණකට මුහුණ දීලා මෙනෙහි කරන ගතියට තාම සමථ යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්නේ නැහැ. සමථ යෝගාවචරයාට මතක් කරන්නේ ඒ වෙනුවට අසුභ නිමිත්ත වඩලා, අසුභ භාවනාවට හිත යොදලා එය ප්‍රතිෂ්ඨාපනය කරන්න. ඒ නිසා අසුභ භාවනාවත් කාමච්ඡන්ද නීවරණයට දෙන සමථ උපක්‍රමයක්.

ඊට අමතරව පෙන්වලා දීලා තියෙනවා භොජනෙ මත්තඤ්ඤුතාව. නිතරම කාම සිතිවිලි, කාම හැඟුම් බහුල නම්, තමන් ගන්නා ආහාරය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වෙන්න කියලා. කාමයට හේතු වන්නා වූ කම්මජ චිත්තජ ඍතුජ යන මේවාට අමතරව ආහාරයත් බලපානවා. ඒ නිසා බ්‍රහ්මචාරී ජීවිත ගත කරන ඇත්තන්ගේ ආහාර පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ යම් යම් තැන්වලදී උපදෙස් දීලා තියෙනවා. මෙන්න මේ ආහාර කුප්පනසුලුයි, කාමාශාව වඩනසුලුයි. ඒ නිසා එවැනි ආහාර එවැනි ඇත්තන් විසින් දුරු කළ යුතුයි. ඒ වගේම ආහාර ප්‍රමාණය ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ. මත්තඤ්ඤුතාව දැනගන්න ඕනෑ. **"චත්තාරො පඤ්ච ආලොපෙ අභුත්වා උදකං පීවෙ"**.[11] තමන්ගේ බඩට අල්ලන්නේ බත් පිඩු 30 ක් නම් 25 ක් වළඳලා ඉතිරි ටිකට වතුර ටිකක් දන්න කියනවා. එහෙම නැතිනම් ඒක හොඳට පැහෙන්නේ නැහැ. දිරවන්නේ නැහැ. ඊට පස්සේ අර වගේ දෝස හිටින්නට ඉඩ තියෙනවා.

[11] ඛුද්දක නිකාය, ථෙරගාථාපාළි, තිංසනිපාතය, සාරිපුත්තත්ථෙරගාථා.

ඒ වගේම කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, සප්පාය දේවල් ඇසුරු කිරීම වාගේ දේවල් කාමච්ඡන්දය දුරු කිරීමට දීලා තියෙන උපක්‍රම. ඇත්තටම මේ නිසා තමයි අපි සමථ භාවනාවක් කළත් විපස්සනා භාවනාවක් කළත්, භාවනා මධ්‍යස්ථානයක් හෝ ආරණ්‍ය සේනාසනයක් සොයාගෙන යන්නේ මෙන්න මේවායෙන් ආඪ්‍ය වෙච්ච පරිසරයක් අපට ලැබෙන නිසා. ඒ නිසා එහෙම දේවල් අල්පේච්ඡතාවට දෙස් කියන, රස කාමය රසඥතාව දන්න ඇත්තන්ට පේන්න තියෙන්නේ අපරාදෙ ලැබිච්ච තරුණ ජීවිත, වටිනා ජීවිත අකාලයේ නාස්ති කරනවා, කිසි රටකට වැඩක් නැතිව මේ කැලයක හැංගිලා ගත කරනවා කියලා චෝදනා කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඉතින් ඒකට සංසාරයේ බය දූනගෙන මේ ගැන කල්පනා කරලා ලෝකයා කියන තාලෙට රැල්ලට අහු වෙලා ඒ කටයුතු කරලා නිකම් කාමච්ඡන්දයට යට වෙලා වීතික්‍රම වෙලා සිල් කඩාගෙන අපායගාමී වෙනවද, එහෙම නැතිනම් ආරක්ෂාව ඉස්සර කරගෙන මේ වගේ ආරණ්‍ය සේනාසන ආශ්‍රය කරලා, කල්‍යාණ ධර්ම කල්‍යාණ සත්පුරුෂ සේවනය ලබලා, පුළුවන් තරම් කාම අරමුණු මතු නොවෙන්නා වූ තත්ත්වෙක ඉඳලා බේරෙනවද කියන එක සාමාන්‍යයෙන් අද උනත් ප්‍රචලිතව පවතින - විශේෂයෙන් බෞද්ධ රටවල ප්‍රචලිතව පවතින - දේවල්. මේකෙනුත් මෙවැනි ධර්ම දේශනාවකට වඩාත්ම සුදුසු වෙන්නේ මේ දේවල් කල්පනා නොකරපු ඇත්තන්ට වඩා, කල්පනා කරලා යම් පියවරක් ඉදිරියට ගත්තු ඇත්තන්ට. අර වගේ තාම කිසි දෙයක් කල්පනා නොකරපු ඇත්තන්ට මේ වගේ ධර්මයක් දුන්නොත් ඒක හරියට ඌරන් ඉදිරිපිට මුතු දම්මා වගේ වෙනවා. ඒ ඇත්තෝ කිපිලා ගහනවා. අපි ඉල්ලන්නේ මොකක්ද? මේ දෙන්න හදන්නේ මොකක්ද? මේ උත්තම වශයෙන් දෙන්න හදන්නේ, මොකක්දෙ බොරුවක් කරනවා කියලා ඒ ඇත්තෝ සිතන්නේ. ඒ නිසා මෙවැනි ඇත්තන් අතර ඒ වගේ අභිනිෂ්ක්‍රමණයට පෙළඹිලා ඒ වගේ දේවල් කැප කිරීමට යොමු වුණු ඇත්තන්ට නම්, අනේ සර්වඥයන් වහන්සේ වාගේ ආර්ය උත්තමයන් වහන්සේලා මේවා හොයලා අපි වෙනුවෙන් ලැයිස්තුගත කරලා තියෙනවා නේද කියලා කියනකොට ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. මේ අපි යන පාරේ අනිවාර්යයෙන් හම්බ විය යුතු සතුරෙකුට සාර්ථකව මුහුණ දීමට කටයුතු කරන වැඩ පිළිවෙළ.

ඒ නිසා මෙවැනි ධර්ම, මේ අප්පිච්ච කථා වැනි ධර්ම බොහොම ප්‍රියමනාප කනට මිහිරි බවක් තියෙනවා. කුසලච්ඡන්දය නැති, කාමච්ඡන්දය වැඩි, ආමිස ආශා වැඩි, ඒ වගේම ලෝක වර්ධනයට ගොනු වෙච්ච ඇත්තන්ට මේ බුද්ධාගම කියලා කීවොත් එහෙම...

හරි ලස්සන දැන් කාලේ තියෙන උපමාවක් හැටියට කියනවා නම්, කතෝලික රජය, කතෝලික ආගම කියනවා කියලයි අපට ආරංචි වෙලා තියෙන්නේ, ඒ ඇත්තෝ බුද්ධාගමේ දෙස් පෙන්වනකොට පෙන්වන්නේ මේ ටිකමයි. ඒ ඇත්තෝ කියනවා බුද්ධාගමේ නැහැ කිසිම රසඥතාවක්. හරියට අඹුදරුවන්ට සැලකිල්ලක් නැහැ. දෙමාපියන්ට සැලකිල්ලක් නැහැ. වස්තු සෙවිල්ලක් නැහැ. මහා පුදුමාකාර මරුමුස්, සාමාන්‍යයෙන් කියන පහත් වචනයෙන් කියනවා නම් මරුමුස් ආගමක්. එහෙම නැත්නම් රසඥතාව දන්නේම නැති 'අපිස්' ගතියක්. අද ජනප්‍රිය වෙලා ඉන්න හාමුදුරුවරු ටිකත් ඔය ටිකම තමයි කියන්නේ. පුළුවන් තරම් පෙන්වනවා බුද්ධාගමේ තියෙන ගිහි ජීවිතයට ඇති සැප. ප්‍රගතිය සඳහා බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කළ දේවල් ආදි වශයෙන් මේ පෙන්වලා දක්වන ගතිය නිසා අර වගේ පැත්තක ඉඳලා බුද්ධාගම විවේචනය කරන ඇත්තන්ට පුදුමාකාර ආයුධ වගයක් ලැබිල තියෙනවා. හැබැයි ඒක දැන් ටික ටික තේරෙන්න පටන් අරගෙන තියනවා. හැබැයි තේරිලා තියෙන්නේ ඒ බණ කියන ඇත්තන්ටවත්, එහෙම නැතිනම් මේ බුද්ධාගමට විරුද්ධව ක්‍රියාත්මක වන්නා වූ අනිකුත් අන්‍ය ආගමික ඇත්තන්ටවත් නොවෙයි, මේ නාඩගම දිහා බලා ඉන්න මොළේ තියන තරුණ කොටස්වලට තේරිලා තියනවා. මොකද තරුණ කොටස්වල ඒ ශක්තිය තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ට පුළුවන් ඇත්තටම යමක් කරන්න. යමක් නිෂ්පාදනය කරන්න හැකියාව තියෙනවා.

නමුත් ඇත්තටම ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. නිෂ්පාදනය කරලා ජය ගත්තොත් අපි කොතෙන්ටද වැටෙන්නේ? දැන් ජය ගත්තු ඇත්තන්ට මොකද වෙලා තියෙන්නේ? ඒ නිසා තරුණයින්ට තියෙන්නේ මහා විපිළිසර අදහසක්. නමුත් අපේ වාසනාවට තාම ශාසනයේ මේ

අප්පිච්ච කථා ආදී ඒ කතා තාම පොතේ පතේ හරි, නැතිනම් ආරණ්‍ය සේනාසනවල හරි යාන්තම් රැකිලා තියෙනවා. ඒ නිසා එවැනි දෙයක් ඇහෙනකොට එවැනි පාරක යන්න ඉන්න කෙනාට හරි ලොකු සතුටක්, අතරමං උනු කෙනෙකුට කලින් ගිය කෙනෙකුගේ අඩිපාරක් හමු උනා වගේ ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා එවැනි භාවනා කරලා, භාවනාවේදී කොහොමටත් කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය ආදී ධර්ම මතු වෙනවා. ඒ මතු වෙනකොට ඒවා පිළිබඳව පිළියම් හොයන කෙනාට එවැනි කථා ඇහෙන තැනක් එවැනි සත්පුරුෂ මණ්ඩලයක් ලැබුණොත් හරි විශාල ශාන්තියක් ඇති වෙනවා. ඒ නිසා ඒ වගේ ක්‍රම අපි දැනගෙන ඉන්න ඕනෑ. හදිස්සියක් වුණාම ගිනි නිවන හමුදාව කොතනද තියෙන්නේ, හදිස්සියක් වුණාම, තුවාලයක් වුණාම ඉස්පිරිතාලේ කොහෙද තියෙන්නේ, කියන එක අපි දැනගෙන ඉන්නවා වගේ, හදිස්සියක් වුණාම පොලිසිය තියෙන තැන දැනගෙන තියෙනවා වගේ, ඒවා දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ.

ඒ වගේම තමයි නීවරණ. කාමච්ඡන්ද නීවරණය වතුරකට දාපු පාටක් වගේ වතුර කෙලෙසලා වතුරේ තියෙන විනිවිද ගතිය කපනවා. ව්‍යාපාදය කියලා පෙන්නන්නේ ඒ වතුර පැහෙන්න සලස්වන එක. ගින්නෙන් පළහනවා. එතකොට වතුර ගොජදනවා, හුමාලය නගිනවා. ඒකෙත් බැහැ පිරිසිදුවක්, අඩියක් දැනගන්න. අත දන්න බෑ. පිච්චෙන තත්ත්වයට පත් වෙනවා. කාමච්ඡන්දයයි ව්‍යාපාදයයි කෙලෙස් මුල් වශයෙන් දකිනකොට ලෝභ දෝෂ වශයෙන් හඳුන්වනවා. තුන්වන වශයෙන් කොහොමටත් මෝහය හිටගෙන ඉන්නවා. නමුත් පිළිගන්න වෙනවා මේ දෙන්නම නිවුන්නු වගේ. කාමච්ඡන්දයත් ව්‍යාපාදයත් කියන දෙකම නිවුන්නු දෙන්නෙක් වාගේ. මොකද භවය ඇති කිරීමට ලෝකේ ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වන ධර්ම දෙකයි බුදුරජාණන් වහන්සේ දක්වන්නේ - අවිද්‍යාවත් තණ්හාවත්. අවිද්‍යාව ඈත ඉඳලා කටයුතු කරන හොර මුළේ නායකයා වගේ (එළියට ඇවිත් වැඩ කරන කෙනෙක් නෙවෙයි). තණ්හාව තමයි, තෘෂ්ණාව තමයි, කාමච්ඡන්දය තමයි එළියට බැහැලා වැඩ කරන්නේ. කාමච්ඡන්දය පෙන්නන තැන්වල, අවිද්‍යා තණ්හා

පෙන්නන තැන්වල, ද්වේෂයක් පෙන්වලා නැහැ. ද්වේෂය කියලා කියන්නේ කාමච්ඡන්දයේම විකෘත ස්වභාවය.

ඒක නිසා පටිච්ච සමුප්පාදය දෙළොස් ආකාරයට කඩලා පෙන්වනකොට "**වේදනා පච්චයා තණ්හා**". තණ්හාව හැර, වේදනාව නිසා ද්වේෂයක් පෙන්වන්නේ නැහැ. ඒක නිසා අටුවාචාරීන් වහන්සේලා උත්සාහ කරනවා පෙන්වන්න, සාධාරණ හේතු සහිතව, තණ්හාව කියන්නේ යමක් කෙරෙහි ඇත්තා වූ හුදු ආශාවට. ද්වේෂය ඇති වන්නේ ආශා කරන දේ නොලැබීම නිසයි. ඒ නිසා ද්වේෂයක් ඇති වෙලා අපට නරක දේ හම්බ වුණා , බාල දේ හම්බ වුණා, දුර්වල දේ හම්බ වුණා කියලා හිතනකොට හොඳට හිත පීරලා බැලුවොත් ඒකාන්තයෙන්ම ලැබීමට බලාපොරොත්තු වෙන්නා වූ ඊට වඩා හොඳ දෙයක් ගැන අපේක්ෂාවක් තියෙනවා. ඒ නිසා අපට ඉදිරිපත් වුණා වූ බාල දේ, අපට ඉදිරිපත් වුණා වූ හීන දේ මරන්න කපන්න කොටන්න විනාශ කරන්න අපට හිතෙනවා. විනාශ කළොත් ඊට වඩා හොඳ දෙයක් අපට ලැබෙයි කියලා, අපි හිතාගෙන හිටපු දේ ලැබෙයි කියලා හිතනවා. ඒ නිසා කාමච්ඡන්දය කියන එක තිරිසනුන් අතර ඉතාම ප්‍රකටව, ජාතිය බෝ කිරීම වශයෙන්, එකිනෙකාට ගහ බැණගැනීම් වශයෙන් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා.

නමුත් මනුෂ්‍යයන් අතර මානසික රෝගවලට ප්‍රධාන වශයෙන් හේතු වෙලා තියෙන්නේ කාමච්ඡන්දය. කාමච්ඡන්දය වශයෙන් නෙවෙයි, කාමච්ඡන්දය ව්‍යාපාදය බවට විකෘත වීමෙන්මයි. ඒක ථෙරවාද කොටස්වල උස්සලා මතු කරලා පෙන්වලා නැහැ. නමුත් බටහිර මානසික වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පැහැදිලිව පෙන්වලා දීල තියෙනවා, යට වෙච්ච ද්වේෂයක් නුරුස්නා ගතියක්ම තමයි, මානසික රෝගවලට හේතු වෙලා තියෙන්නේ. ඉස්සර වෙලා, මේ තත්ත්වය මෙච්චර දුරට තේරුම්ගන්න ඉස්සර වෙලා ඒ ඇත්තෝ සාමාන්‍ය කයට වෙදකම් කරලා ශල්‍යකර්ම කරලා සිහි නැති කරලා බෙහෙත් විදලා නා නා ප්‍රකාර දේවල් කෙරුවාට පස්සේ හිතාගත්තා, අමරණීය වෙන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. නැතිනම් ඒ වගේ කථාවල් කියන්න පටන්ගත්තා. ලුවී පාස්චර් මහත්තයා විෂබීජහරණය ඉගෙනගත්තාට

පස්සේ, ශල්‍යකර්ම ඉගෙනගත්තට පස්සේ ජය කෙහෙලි නංවන්න පටන්ගත්තා. කොච්චරද කියල කියනව නම්, කතෝලික ආගමට විරුද්ධව නැගී සිටියා. කතෝලික ආගමේ තියෙනවා නේ දෙවියන් වහන්සේ මැව්වා කියලා. මේ කට්ටිය විහිළු කරන්න පටන්ගත්තා, නයි පෙණ පෙන්නන්න පටන්ගත්තා, උඹලගේ දෙවියන් වහන්සේ පැත්තකට දාපල්ලා, අපට පුළුවන් මේ මනුස්සයාට මේ මේ දේවල් කරන්න කියලා.

නමුත් අන්තිමේදී දැන් ආයෙත් දෙවියන් වහන්සේ ඉදිරිපිට හරි, බුදුහාමුදුරුවෝ ඉදිරිපිට හරි, නාම ධර්ම විෂයෙහි නැමෙන්න වෙන ගතියකට පත් වෙලා තියෙනවා. ඒ මොකද, මානසික රෝග විතර භයානකව පැතිරෙන වෙන කිසිම රෝගයක් ඇත්තේ නැහැ දියුණු රටවල. හේතුව මොකද, ඒ ඇත්තෝ කාමාශාවේ අවසානය දක්වා පටඇරලා පෙන්වන්න පටන්ගත්තා. නොදන්න එකාටත් පෙන්වන්න පටන්ගත්තා. ස්ත්‍රියට පුරුෂයාට ඔක්කොටම පෙන්වන්න පටන්ගත්තාට, මොනම දෙයක් දුන්නත් සතුටු වෙන්නේ නෑ. ඒ මොකද ඉහළම දේ තමයි බලාපොරොත්තු වෙන්නේ. කිසිම කෙනෙකුට කෙසෙල් කැනක් ගත්තොත් මැද ඇවරියෙන් බෑ, උඩ ඇවරියෙන්මයි ඕනෑ. කෙසෙල් කැනක් ගත්තාම කොහොම උනත් ලොකු ඇවරි එක නේ තියෙන්නේ. අනිත් ඒවා අඩුවෙන් නේ තියෙන්නේ. ඒ අඩු ඒවා කන්න කන්න ඒ ඇත්තන්ට මොළේ අමාරුව එනවා. මුල් ඇවරියෙන්ම ඕනෑ. මේක තමයි අදත් දියුණු රටවල අග නගරවල වෙලා තියෙන්නේ. කිසිම කෙනෙක් කිසිම ආකාරයක දෙවැනියෙක් වෙන්න ලෑස්ති නැහැ.

ඉතින් මේ නිසා කාමච්ඡන්දයේ විකෘත අවස්ථාවක් වශයෙන් තමයි, ව්‍යාපාදය ඇති වෙලා තියෙන්නේ. නමුත් ඒක පුද්ගලයාට ඒත්තුගන්වලා දෙන එක, කාමච්ඡන්දය තරම් ලේසි නැහැ. මේ නිසා කාමච්ඡන්දයට පිළියම් හොයනකොට ඉස්සෙල්ලාම ව්‍යාපාද පිළියම් හරි යන්නේ නැහැ. අව්‍යාපාද සිතිවිලි කියන මෛත්‍රී සිතිවිලි තමයි දාන්න කියන්නේ. මං මේ පෙලන්නා වූ විකෘතිකර ද්වේෂය මගෙන් දුරු වේවා. ද්වේෂය ඇති වෙන්න ඒ තරම් සාධාරණ හේතු නොවෙයි

තියෙන්නේ. හිතෙන් හදගත්තු දෙයක් තියෙන්නේ. ඒක නැති වුණා නම් මේ ලෝකේ බොහොම සුන්දරයි. ඒ නිසා අව්‍යාපාද සිතිවිල්ල, අද්වේෂ සිතිවිල්ල පවා ව්‍යාපාදයට බොහොම ලොකු උත්තරයක් බවට පත් වෙනවා. අද ලෝකයේ හදලම තියෙන්නේ මේ තරඟකාරී සිතිවිල්ල නිසා, තරඟකාරී වෙළඳපළ නිසා, කොච්චර කෙරුවත් මීට වඩා හොඳ එක තියෙනවා, මට හම්බ වුණේ හොඳ එක නෙවෙයි කියන හැඟීම නිසා, අතෘප්තිකතාව කියන එක හටගන්නවා. කොච්චර දේවල්, සැප පහසුකම් දුන්නත් ඉවරයක් නැහැ. ලුණු වතුර බොන්නා වගේ, ඇහිදැල් කුඩයකට වතුර පුරවන්න හදනවා වගේ තමයි මේ ආශාවල් සංතෘප්ත කිරීම. කවදවත් සීමාව තේරෙන්නේ නෑ. ඒ මොකද ආධ්‍යාත්මික පදනමකට නොවෙයි මේ වතුර වැක්කෙරෙන්නේ.

ඒක නිසා ප්‍රධාන වශයෙන්ම අද බෞද්ධ රටවල වගේ, නැතිනම් අපි වගේ පිරිසකට නම්, කොච්චර දෝ සන්තෝෂ වෙන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. අපි මේ බුද්ධෝත්පාද කාලයක ඉපදුණා. අපිට මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවය ලැබිල තියෙනවා. ඇස, කන, දිව, නාසය වාගේ ඔක්කෝම අවශ්‍ය අංග උපාංග ලැබිල තියෙනවා, ඒ කියන්නෙ උත්කෘෂ්ට මට්ටමේ නැති වුණත් සාමාන්‍යයෙන් ජීවනෝපාය කරගෙන යන්න. පැවිද්ද තියෙනවා. කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ඉන්නවා. බණ කියනවා. ඒ කටයුතු ඔක්කොම තියෙද්දී අපි කොච්චර නම් වෙලාවක් ගන්නවද - නොලැබුණු සැපක් වෙනුවෙන් කල්පනා කරලා, එහෙම නැත්නම් අහවලා මට මෙහෙම නොකළා නම් හොඳයි කියලා හිතලා, මේ දේ නොලැබුණා, අර දේ ලැබුණා නම් හොඳයි කියලා, කොච්චර නම් වෙලාව නාස්ති කරනවාද? ඒකත් අර පැහෙන වතුරක් වගේ තමයි. යටින් තියෙන තුරුස්නා ගතිය පවතින තාක් කල් වතුර දිගටම පැහෙනවා. ඒ නිසා ඒකේ සංහිඳියාවක්, ගැඹුර බලන්න පුළුවන් ගතියක්, සුපිරිසිදු බවක් ඇති වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ඒ සඳහා අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේක මේ බල්ලෙක් තමන්ගේ වලිගය හපා කන්න වේගයෙන් කැරකෙනවා වගේ ඒක දිගේ දුවන්න දුවන්න, සිද්ද වෙන්නේ ජීවිතය කෙටි වෙන එක බව.

අද හුඟක්ම දක්ෂ වෙළඳ ව්‍යාපාර කරන තරුණ අය අතර ප්‍රධාන වශයෙන් සොයාගෙන තියෙනවා, ඉස්සරට වඩා ලංකාව වගේ රටවල උනත් අකාලයේ මියයන ගතිය වැඩියි කියලා. ඒ මොකද හේතුව, තමන් දියුණු වෙන්න වෙන්න මීට වඩා සීඝ්‍රයෙන් දියුණු වෙන්න ක්‍රම තියෙනව නේ. මේවා කරන්න ගත්තොත් එහෙම මට වෙලාවට ගෙදර යන්න වෙන එකක් නැහැ, කමක් නැහැ. ඒත් මම මීට වඩා නොකා නොබී හම්බ කරනව නේ. මීට වඩා ටිකක් වේගයෙන් කල්පනා කරලා කථා කරලා බලලා, ඕනෑ නැති මිනිස්සු අයින් කරලා, කටයුතු කරන මට සීඝ්‍රයෙන් යන්න පුළුවන් කියන අධිවේගී තරඟය හේතුවෙන් ඇති වෙලා තියන වාතාවරණය නිසා කිසිම කෙනෙකුට තමන් කෙරෙහි මෛත්‍රියක්, කන්න බොන්න වෙලාවක්, නෑදෑයින් එක්ක ඉන්න වෙලාවක්, කොටින්ම කියනවා නම් හුස්ම ගන්නවත් වෙලාවක් නැහැ. ආනාපානසති භාවනාව නම් කොහොමටවත් කරන්න බැහැ. හැබැයි ආනාපානය නම් වෙනවා. මොනම බෙහෙතක්වත් අල්ලන්නේ නැහැලු මේකට. වැදගත් ඇත්තන් කියන්නේ ආනාපානසති භාවනාව කළොත් හරි යනවා කියලා.

ඒ තරම්ම උග්‍ර ලෙස ඒ කාමාශාවම තමයි, නමුත් ඒක ද්වේෂ ස්වරූපයෙන් තරඟකාරී ස්වරූපයෙන් ඉස්මතු වුණාට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා අමුතුම සතෙක් බවට, අමුතුම වේග පිණ්ඩයක් බවට පත් වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒ පුද්ගලයා ඒ පුද්ගලයාගේම නැසීම පිණිස, විනාශය පිණිස කටයුතු කරනවා. මොනම තාලෙකටවත් ඒත්තු ගන්වන්න අමාරුයි. ඒ වගේම මොනම බෙහෙත දුන්නත් සනීප වෙන්නත් නෑ. ලැබිලා තියෙන හුස්ම ටික හෝස් හෝස් ගාලා ඉහළ පහළ දලා දලා ඉක්මන්ට මැරිලා යනවා. ඒ වෙනුවට ජීවත් වෙන්නේ කොයි වෙලාවේද? ජීවත් වෙන්න සැලසුම් කරනවා නෙවෙයි නේ. අතීතයේ ඉන්නවා නෙවෙයි නේ. අනාගතයේ ඉන්නවා නෙවෙයි නේ. අනුන් ගැන හිතනවා නෙවෙයි නේ. තමන් ගැන මේ වර්තමාන මොහොතේ කල්පනා කරමින්, මේ හුස්ම ඇතුල් වෙනවා මේ හුස්ම පිට වෙනවා කියලා අරමුණට මුහුණ දලා ඉන්න අවස්ථා මොන තරම් වාසනාවන්තද? ඉන්න බැරි වෙන්නේ එක්කෝ කාමච්ඡන්දය නිසා

නැතිනම් ද්වේෂය නිසා. ද්වේෂය පිළිබඳ ප්‍රශ්නයේදී කාමච්ඡන්දය තරම් ඍජු නෑ. වක්‍රවයි වැඩ කරන්නේ. ඒ නිසා බොහොම අමාරුයි ඒත්තුගන්වන්න.

ඒ නිසා කාමච්ඡන්ද ප්‍රශ්නයට වඩා සතිය, මේ ද්වේෂ ප්‍රශ්නයේදි ඉතාමත්ම ප්‍රතිඵල ඵලවනවා. ද්වේෂ චරිතවලට ඒ නිසා කියන්න නරකයි, මේ සතිය කරන්න ඉස්සෙල්ලා සිල් අරගන්න ඕනෑ, නාන්න ඕනෑ, ඔය මොනවත් ඕනැ නෑ. "**සතිසම්පජඤ්ඤෙ භික්ඛවෙ, අසති සම්පජඤ්ඤවිපන්නස්ස හතූපනිසං හොති හිරොත්තප්පං**"[12] යම් කිසි කෙනෙකුට සති සම්පජානනය නැති නම්, සති සම්පජානනයෙන් වෙන්ව වාසය කරනවා නම්, ඔහු තුළ හිරි ඔතප් පිහිටන්නේ නැහැ. හිරි ඔතප් පිහිටුවීමේ මූලධර්ම බිඳිලා. "හිරොත්තප්පෙ අසති හිරොත්තප්පවිපන්නස්ස හතූපනිසො හොති ඉන්‍ද්‍රියසංවරො" භය ලැජ්ජා දෙක නැති එවැනි පුද්ගලයාට, භය ලැජ්ජා දෙකෙන් වෙන් වෙච්ච කෙනාට, ඉන්ද්‍රිය සංවරයට පදනමක් නැහැ. පදනම දෙදරනවා. "ඉන්‍ද්‍රියසංවරෙ අසති ඉන්‍ද්‍රියසංවරවිපන්නස්ස හතූපනිසං හොති සීලං" ඉන්ද්‍රිය සංවරය නැති, ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් එළියේ වාසය කරන කෙනාට, ඒ නිසා ශීලයේ පදනම බිඳිලා යනවා. යම් වෙලාවක "**සතිසම්පජඤ්ඤෙ භික්ඛවෙ, සති සතිසම්පජඤ්ඤසම්පන්නස්ස උපනිසසම්පන්නං හොති හිරොත්තප්පං**" ඒ සති සම්පජඤ්ඤ කියන සිහි බුද්ධිය මතු වුණා නම්, ඔහුට භය ලැජ්ජාවට අවශ්‍ය පදනම සැකසෙනවා. භය ලැජ්ජාවෙන් කටයුතු කරනවා නම්, ඔහුට ඉන්ද්‍රිය සංවරය පිළිබඳ පදනම සැලසෙනවා. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් කටයුතු කරනවා නම්, ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් යුක්ත නම්, ඔහුට සීලයට පදනම සැලසෙනවා. ඊට පස්සේ සමාධි ප්‍රඥා වැඩෙනවා.

මේ කාරණය නිසා අද ආසියාකර රටවලට මේ සත්‍යය උගන්වන්න ගියාම දිය කරලා, කට මිරිකලා, කට ඇරවලා, හරකුන්ට බම්බු ගහනවා වගේ කටට වක්කරන්න වෙලා තියෙනවා. බටහිර රටවලට බොහෝම ජයට තේරෙනවා සතිය. මේ තරම් විකෘත වුණා

[12] අංගුත්තර නිකාය, අට්ඨකනිපාතපාළි, දුතියපණ්ණාසකය, සතිවග්ගය, සතිසම්පජඤ්ඤ සූත්‍රය.

වූ - කාමාශා විකෘත වෙලා තමයි ව්‍යාපාදය බවට පත් වුණේ - විකෘතියට පත් වෙලා, මනස විකෘත වෙලා, මනස විකෘත කරන්නා වූ මේ රෝගයට කෙළින්ම උත්තර දෙනවා සතිය. ඒක ඉල්ලන්නෙත් නැහැ නේ කල් ඇතිව බෞද්ධ වෙන්න ඕනෑ, හිස බාන්න ඕනෑ, සිවුරු පොරවන්න ඕනෑ, බාපන දන්න ඕනෑ, මොනවත් නැහැ. නමුත් ඒකෙ තිබෙන පුදුමාකාර ගතිය තමයි සතිය පිහිටෙව්වාට පස්සේ භය ලැජ්ජාව. භය ලැජ්ජාවෙන් ඉන්ද්‍රිය සංවරය. ඉන්ද්‍රිය සංවරයෙන් ශීලය. ඒක නිසා අපේ විකෘති ස්වභාවවලට සතිය ආදී ධර්ම පුදුමාකාර ශාන්තියක් ගෙන දෙනවා.

ඒ වගේම තමයි ද්වේෂය ගත්තහම, ද්වේෂ චරිතයාගේ තියෙනවා බුද්ධි චරිතයට සම්බන්ධකමක්. විතක්ක චරිත ගත්තාම ඒක බුද්ධියටත් සම්බන්ධයි, ද්වේෂයටත් සම්බන්ධයි. ඒ නිසා යම් වෙලාවක විතක්ක චරිතයා, ද්වේෂ චරිතයා ද්වේෂය අයින් කරගත්තා නම්, සාමාන්‍ය ශ්‍රද්ධා චරිතයටත් වඩා බොහොම සීඝ්‍රයෙන් භාවනාවෙන් ආධ්‍යාත්මික බවින් ඉදිරියට යනවා. නමුත් ඒක කරන එක අමාරුයි. කරන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තමයි සතියේ තියෙන්නේ. ඒ නිසා ව්‍යාපාදය ගැන කතා කරනකොට ඉස්සෙල්ලාම සමථ ක්‍රමයක් වශයෙන් හෝ උපකරණ මල්ලක් වශයෙන් පෙන්වනවා ඉස්සෙල්ලාම "සුභ පරමත්ත" සිතිවිල්ල ඇති කරගන්න ඕනෑ. හැකි සංඥාව ගන්න ඕනෑ. දැන් කාලේ විදියට කියනවා නම් ධනාත්මක සංකල්පය, ධනාත්මක චින්තනය ඇති කරගන්න ඕනෑ. මේකට වඩාත් හොඳ අර්ථවත් වචනය තමයි සාධනීය චින්තනය. ඒ සාධනීය චින්තනයයි අර කලින් අපි සඳහන් කරපු අපණ්ණක චින්තනයයි යම් යම් තැන් වලදී සමාන වෙනවා. කිසි දේකට කිපෙන්නේ නැතිව බලාගෙන ඉන්න ගතිය.

මේක හඳුන්වා දුන්නාට පස්සෙ භාවනාවේදී මතු වන ව්‍යාපාද දුරු කරගන්නට නම් මෙත්තා චේතෝ විමුක්ති කියන මෛත්‍රී භාවනාව අවශ්‍ය වෙනවා. වැඩුණු මෛත්‍රී භාවනාව ඇති කෙනාට ඒ චේතනා, නරක චේතනා, ද්වේෂ චේතනා එනකොට වැඩුණු මෛත්‍රිය බොහොම උදව් වෙනවා. ඒ මෛත්‍රියත් බුද්ධ ශාසනයේ **"ඔදිසො**

එරණා, අනොධිසො එරණා"[13] වශයෙන් විශාල විස්තරයක් කියනවා. එහෙම මෛත්‍රී සිතිවිල්ල සහ මෛත්‍රී භාවනාව කියන කොටස් දෙක ඇරුණහම, ඒ පුද්ගලයාට ඉන්ද්‍රිය සංවරය තියෙනවා නම්, බොහෝ විට ද්වේෂ සිතිවිලි මැඬ ලන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම තමයි පටිසංඛානය කියන, නුවණින් කල්පනා කිරීම තියෙන්නට ඕනෑ, ද්වේෂය ආවාට පස්සෙ ද්වේෂය දිගේම දුවන්නට දෙන්නේ නැතිව ඒක නතර කිරීම සඳහා. සර්වඥයන් වහන්සේ බෝධිසත්ත්ව චරිතෙදී අසවල් අසවල් ජාතක කථාවලදී කොච්චරදෝ තමාට අසාධාරණ වෙද්දී, කවදාකවත් කිපිලා ප්‍රතිචාර දැක්වූයේ නැහැ. අපිට එච්චරම කරන්න අමාරුයි. නමුත් අපි හිතන්න නරකයි, අපට දෙස් කියද්දී අපේ වැරදි කියද්දී කරබාගෙන සිටීම නෝන්ජල්කමක් කියලා. මගේ ජීවිතයේ මම දැකපු බෙදාගන්න පුළුවන් කාරණය තමයි, හුඟක් වෙලාවට මම ප්‍රතිචාර කෙරුවේ මම නෝන්ජලයකු නොවේ කියල පෙන්වන්නයි. නෝන්ජලයකු හරි කමක් නෑ, කෙලෙස් ඇති නොවී යට වෙන්න පටන්ගත්තු දවසේ ඉඳලා විශාල වෙනසක් මම දැක්කා මගෙන්. හැබැයි ඒ තරම් නෝන්ජල් වීමකුත් නැහැ වගේ බලනකොට. තමන්ට කරන්න බැරි, තමන්ට ප්‍රමාණ කරන්න බැරි ද්වේෂ කාරණාවක් මතු වුණාම තමන් තුළත් ද්වේෂය ඇති වෙලා තියෙනවා කියලා දන්නවා. ඒක දිගේ ප්‍රතිඋත්තර බඳින්න ගත්තොත් වේගය වැඩි වෙන බව දන්නවා. ඒ නිසා අකුළගන්න එකයි තියෙන්නේ. ඉබ්බා කටුව ඇතුළට ගත්තා වගේ අකුළාගෙන නිකම් ඉන්නවා. හැබැයි මිනිස්සු නම් බනිනවා - කැක්කුමක් නැහැ. මේ වෙලාවේදී ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැහැ. "අනේ හාමුදුරුවනේ දැන්වත් ඉදිරියට එන්න" කියලා පත්තරවල නම් ලියල තියෙනවා. ඒකට අපි මොකද කරන්නේ.

මේ ලෝකයේ තියන මහා ව්‍යාපාදය කියන එකට සර්වඥයාණන් වහන්සේත් මේ උත්තර දෙන්නේ, "සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති" ඒක නැතිව කොහොමද අපි අනුන්ගේ ව්‍යාපාදය සන්තෝෂ කරන්න

---

[13] ඛුද්දක නිකාය, පටිසම්භිදාමග්ගපාළි, යුගනද්ධවග්ගය, මෙත්තාකථා.

හදන්නේ? ඒක හරියට අනුන්ට තරහ වෙලා ගහන්න අසූචි ගොඩක් අතගානවා වගේ. අනුන්ට තරහ වෙලා ගහන්න ගිනිගත්තු යකඩයක් අතට ගන්නවා වගෙයි. ඒ තරම්ම ප්‍රකටයි. හැබැයි ඒ තරම් ප්‍රකට වුණත් තමන්ට නම් පේන්නේ නැහැ. පිට ඉන්න අයට බලා ඉන්න අයටත් පොඩි අයට පවා පේනවා. අනේ මේ ගුණවන්තයො කියලා හිතාගන මේ සිල්වන්තයෝ කියලා හිතාගන කරන මේ කුහකකම් නිසා, අනේ මේ අසූචි නේද අතගාගන්නේ. අනේ ගිනි බෝල නේද අතගාන්නේ කියලා පිටින් බලා ඉන්න හත්අවුරුදු දරුවාට පවා පේනවා. නමුත් ද්වේෂයේ තියෙන දුරුවලකම කියන්නේ, ඒ පුද්ගලයාට පේන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නන්න හදන්නෙත් නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේ කියන්නෙ යම් කිසි දවසක තමන්ම දැකගත්තොත් නම් අන්න වටිනවා. අන්න ඒකට තමයි ඔය සතිය කියන විශේෂ යෙදවුම තියෙන්නේ. කාමච්ඡන්දයටත් වඩා ද්වේෂයේදී. ඒ නිසා හුඟක් වෙලාවට සාකච්ඡාවලදි කියවෙන වචනයක් තමයි මගේ අතින් වැරදුණු වෙලාවට තමයි සිහිය පිහිටන්නේ. පැරදිච්ච වෙලාවට පිහිටවපු සතිය තමයි හොඳට මතක තියෙන්නේ. සියල්ල සතුටින් සමාදනයෙන් ගත වෙන වෙලාවට සතිය එච්චරම ප්‍රකට සේවයක් කරන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා සතිය අපට නිතරම ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියෙවත් තියෙන්න ඕනෑ, වැටෙන්න හදනකොට, වැටුණායින් පස්සේ, තුවාල වුණාට පස්සෙවත් ගාගන්න. ඒක නිසා කාමච්ඡන්ද නීවරණයට වඩා ව්‍යාපාද නීවරණ එක්ක බලනකොට බොහොම කැපී පෙනෙන වෙනසක් ඇති කරනවා - හැබැයි මේ ඇතුළෙන් කථා කෙරුවොත්, තමන් අත්දකින දේවලින් කථා කෙරුවොත්. පිටින් බැලුවොත් නම් කිට්ටු කරන්නත් බැරි වෙන්න පුළුවන් සතිය තරහ චරිතත් එක්ක. නමුත් ක්‍රියාත්මක වෙනකොට නම් අසීමිත විස්මයජනක ප්‍රතිඵල ලබලා තියෙන බව බටහිර මානසික විද්‍යාවේ දැනට හම්බ වෙලා තියෙන තොරතුරුවලින් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒගොල්ලෝ විශාල වශයෙන් ඒක පතුරු වනවා.

මේ අනුව, ඒ වාගේ අර කියපු විදිහට මෛත්‍රී සිතිවිල්ල, මෛත්‍රී භාවනාව, ඉන්ද්‍රිය සංවරය, පටිසංඛාන චිත්තය, එහෙම නැතිනම් කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය, එහෙම නැතිනම් සුදුසු කථා මෙතෙන්දි ඉතාම වැදගත් වෙනවා. මේ සුදුසු කථා යටතෙත් වචනයක් කථා කරන්න තියෙනවා නම්, ඇත්ත වශයෙන්ම එවැනි කථා සාකච්ඡා රාශියකට මට සම්බන්ධ වෙන්න වුණ නිසා තමයි, මේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් පිළිබඳ හැඟීමක්වත් මට ආවේ. ඒ සාකච්ඡාවලදී මට ඇති වෙච්ච ප්‍රධානම දේ තමයි, අපි ඔක්කොම ඇත්ත වශයෙන්ම ඉන්නේ එකම බෝට්ටුවේ තමයි. අපි ද්වේෂය ගැන කථා කරන්න බොහොම බයයි, හරිම ලැජ්ජයි. නමුත් ඒ සාකච්ඡාවකදී හැමදෙනෙක්ම ඒ ලැජ්ජා භය අතහැරලා, ඒ කියන්නේ අසික්කිත ලැජ්ජා බය නොවෙයි, අපි සාකච්ඡා කිරීම වශයෙන් හෙළි කෙරුවොත් පේන්න ගන්නවා, කොයි මල්ලෙත් කොයි කුරපයියෙත් කොයි කිල්ලෝටෙත් හුණු තියෙනවා. නමුත් ඒක හංගන එක තමයි සදාචාරය කියල හිතනවා. මම කියනවා හංගන එක කුහකකම කියලා. අපි ඒවා මතු කරගන්නයි මේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ආශ්‍රය කරන්නේ. ඒවා මතු කරගන්නයි සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා ආශ්‍රය කරන්නේ. ඒවා මතු කරගන්නයි ධර්මය ආශ්‍රය කරන්නේ. ඒකටයි බණ අහන්නේ. ධර්ම සාකච්ඡාවලදී, ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ තැන්වල ඕවා කියන්න නරකයි. කල්‍යාණ මිත්‍රයා හමු වුණ වෙලාවේදී ගුරුවරයා හමු වුණ වෙලාවේදී ඒකට ප්‍රතිකර්මය ඉගෙනගන්න ලැජ්ජා කරනවා නම්, ඒක සංස්කෘත ශ්ලෝකයක සඳහන් කරලා තියෙනවා "නොහොබිනා ලැජ්ජාව" කියලා. ගුරුවරයා ඉදිරියට ආවාට පස්සේ අපි ඒක හෙළි කරන්න ඕනෑ. එතකොට ගුරුවරයා ඒකට ක්‍රම කියලා දෙනවා. ඒක නිසා ව්‍යාපාදය පිළිබඳව අවසාන වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්නේ ධර්ම සාකච්ඡා. එහෙම නැතිනම් මේ දේට අදාළ සුදුසු ධර්ම කථා.

ඒ නිසා අපි බලාපොරොත්තු වෙන්න ඕනෑ, මේ ධර්ම කථා හුඟක් අපි අහලා තියෙන දේවල්. ඒ වගේම මේ සාකච්ඡා කරපු අත්දැකීම් හුඟක් දේ මේ පිරිස අත්දැකලා තියෙන දේවල්. මේවා පෙළගසාගැනීමෙන් ගොනු කරගැනීමෙන් මෙතුවක් කල් පැවති

ප්‍රශ්න ඉදිරියට මීටත් වඩා සාර්ථකව විසඳගනිමින් නීවරණ ධර්මවල පවතින අසීමිත බලය අජ්ඣත්ත වශයෙන් හෝ බිඳ දලා, තමන්ගේ සද්ධා විරිය සති සමාධි ප්‍රඥා කියන පංචේන්ද්‍රිය ධර්ම ඉදිරිපත් කරගෙන සතිපට්ඨානය දිගේ තව ඉදිරියට යන්න ශක්තිය ධෛර්යය බලය ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවත් එක්කම අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් සමාප්ත කරනවා.

.

34 | ව්‍යාපාද

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස බ්‍යාපාදස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති."

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි, අපි මහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඇසුරින් පවත්වන ධර්ම දෙශනාවලියේ දැනට දේශනා තිස්තුනක් නිම කරලා තියනවා. ඒ අනුව දැන් පැමිණිලා තියෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා කොටසටයි. අපි නීවරණ කොටසට ප්‍රවේශයක් ගත්තා. ඒ අනුව කාමච්ඡන්ද නීවරණය විග්‍රහ කළා. ගිය වර ව්‍යාපාදය කියන ඊළඟ නීවරණය ගැන සාකච්ඡා කළා. අද ඒකේම තවත් පැතිකඩක් ගැන බලමු.

මේ නීවරණ යෝගාවචර ජීවිතයකට සම්බන්ධ වන විවිධ පැති තියන නිසා ගිය පාර මතක් කරගත්තා වූ ව්‍යාපාදය පිළිබඳව, නැත්නම් වෙනත් විදියට කියනව නම් ව්‍යාපාදයේ ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මය වන අව්‍යාපාදය පිළිබඳව අද කරුණු සාකච්ඡා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ගිය පාරත් අපි යම් විදියක විමර්ශනයක යෙදුණා කොහොමද කාමච්ඡන්දයයි ව්‍යාපාදයයි දෙක අතර තියන සම්බන්ධතාව කියලා හොයල බලන්න, පහුරුගාලා බලන්න. අපි ථේරවාද ශාසනයේ පවතින්නා වූ අනිකුත් ධර්ම කොටස් එක්ක මේ ධර්ම - ව්‍යාපාදයත් කාමච්ඡන්දයත් කියන මේ ධර්ම - සංසන්දනය කරලා බැලීමේදී, සාමාන්‍යයෙන් අපි සංසාරයේ රැඳීමට හේතු වෙන්නා වූ මූල ධර්මය හොයනකොට පෙන්වන්නේ තණ්හාවත් අවිද්‍යාවත්. එයිනුත් තණ්හාව ආසන්න කාරණාව ලෙස පෙන්වනවා. ඒ නිසා චතුරාර්ය සත්‍යයේදී සමුදය ධර්මයට තනිකරම තණ්හාව පෙන්වනවා. නමුත් තණ්හාවට ක්‍රියාත්මක වෙන්ට පදනමක් නැහැ අවිද්‍යාව නැත්නම්. ඒ නිසා අවිද්‍යාව ඈත සතුරා විදියටත් තණ්හාව ළඟ සතුරා විදියටත් පෙන්වනවා.

ඒ නිසා බලනකොට චතුරාර්ය සත්‍යයේ ස්වභාවය හෝ අනිකුත් ප්‍රතිපද දිහා බලනකොට අවිද්‍යාවත් තණ්හාවත් පෙන්නුවාට ඒවායේදී ද්වේෂය පෙන්වන්නේ නැහැ. ඒ වාගේම තමයි, පටිච්ච සමුප්පාදය අරගෙන බැලුවත් **වෙදනා පච්චයා තණ්හා** පෙන්නුවාට එතනත් ද්වේෂය පෙන්වන්නේ නැහැ. තෘෂ්ණාව පෙන්වනවා. වේදනාව නිසා තෘෂ්ණාවක් පහළ වන බව පෙන්වනවා. ඒ නිසා එතනදිත් පෙන්වන්නෙ තණ්හාව විතරමයි. වෛරය, ව්‍යාපාදය මෙතන පේන්න නැහැ. ඒ වාගේම පටිච්ච සමුප්පාදයට බොහොම කිට්ටු තැනක් තමයි සිතට, කයට, එහෙම නැත්නම් නාසයට, දිවට, ඇසට, කනට අරමුණක් ලැබිච්චාම, **චක්ඛුඤ්ච පටිච්ච රූපෙ ච උප්පජ්ජති චක්ඛුවිඤ්ඤාණං** කියලා කියනවා. ඇහැට රූපයක් එල්ල වෙච්චහම, ආලෝකයක් වැටිච්චහම, ඒ කියන්නෙ වර්ණ රූපයක් වැටිච්චහම ඒකට හිත යෙදුණා නම්, ඇහැට සිත යෙදුණා නම් එතන චක්ඛු විඤ්ඤාණය පහළ වුණා කියලයි කියන්නේ. දැකීමේ සිත පහළ වුණා. "**තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො**" ආලෝකයක් පවතිනවා නම් ඇහැත්

අන්ධ නැත්නම් හිතත් එතන නම් ඒ තියන තාක් කල් ඒ ඇහේ දැකීමේ ස්පර්ශය, දකින්නෙක් බවට පත් වෙනවා. දැකීම සිද්ධ වෙනවා. "**තිණ්ණං සඞ්ගති ඵස්සො, ඵස්ස පච්චයා වෙදනා**". ඒ නිසා ඒ දකින දේ පිළිබඳව වින්දනයක් ඇති වෙනවා. හොඳ දෙයක් දැක්කා, නරක දෙයක් දැක්කා, සුබ නිමිත්තක් දැක්කා, අසුබ නිමිත්තක් දැක්කා කියල ඒ පිළිබඳ වින්දනයක් පහළ වෙනවා. "**වෙදනාපච්චයා තණ්හා**". මේ වේදනාව නිසා අනිවාර්යයෙන්ම පහළ වෙන්නේ තෘෂ්ණාවයි කියලා තමයි මෙතනත් පේන්නේ. පටිච්ච සමුප්පාදයේ "**වෙදනාපච්චයා තණ්හා**" වගේ එතනත් වේදනාව නිසා තණ්හාව පහළ වෙනවා. ද්වේෂය පහළ වීමක්, ද්වේෂයේ නම් ලකුණු කිරීමක් මෙතනත් නැහැ.

ඒ ප්‍රශ්නය විසඳීම සඳහා විශ්ලේෂකයන් විසින් ඉදිරිපත් කරන්නේ - තණ්හාවේම සෙවණැල්ලක්, තණ්හාවේම විකෘතියක් තමයි ද්වේෂය කියන්නේ. මේක ඒත්තු ගන්නලා දෙන්න ටිකක් අමාරු වෙන්න ඉඩ තියනවා. නමුත් ඒක නෙවෙයි ධර්ම දේශනාවේ පරමාර්ථය. අපි මේක පිළිබඳව යම් කිසි විසඳගැනීමකට යන්ට ඕනෑ නිසා කරුණු ටිකක් ඉදිරිපත් කරගන්නවා - සාක්ෂි ටිකක්. ඒ නමුත් මේ එක එක්කෙනෙක් තමන්ම මේ කතාව හොයලා බලලා සහතික කරගන්න, ඒකට යොමුවක් වශයෙන් තමයි මේ කරුණු ටිකක් ඉදිරිපත් කරන්නේ. අපිට මේ ජීවිතය පැවැත්වීම සඳහා මූලික අවශ්‍යතා තියනවා. ආහාර ඕනෑ, ඇඳුම් ඕනෑ, අධ්‍යාපනයක් ඕනෑ, සෞඛ්‍යය ඕනෑ. මේ වාගේ අවශ්‍යතා ටිකක් තියනවා. අන්න ඒ සඳහා, ඒ මූලික අවශ්‍යතා ලබාගැනීම සඳහා අපේ යෙදවුමක් තියෙනවා, එළවුමක් තියෙනවා, ව්‍යාපාර කිරීමක් තියෙනවා. ඒ ව්‍යාපාර ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ තණ්හාව තුළින් තමයි. බඩගින්නේ ඉන්නකොට අපට කෑමට ආසාවක් පහළ වෙනවා. තද අව්ව එනකොට සෙවණැල්ලට ආසාවක් පහළ වෙනවා. තද පිපාසාව එනකොට වතුරට ආසාවක් පහළ වෙනවා. කාරණා දන්නෙ නැතිකොට අධ්‍යාපනයට ආසාවක් පහළ වෙනවා. ලෙඩ වෙනකොට බෙහෙත්වලට සෞඛ්‍යය පිළිබඳ ආසාවක් පහළ වෙනවා. ඒ සඳහා සෑම ජීවත් වෙන සතෙකුටම අවශ්‍ය කරන සහජාසයක් තියෙනවා. ඒවා හොයාගෙන යන්ට තෘෂ්ණාව ඒ සත්ත්වයා තුළ ඉබේම

ක්‍රියාත්මක වෙනවා. නමුත් ඒ එක බඩගින්නයි තියෙන්නේ, කෑම දෙකක් තියෙනවා. එක කෑමකට තමන් ප්‍රියයි. අනිත් කෑම එච්චරම හොඳ නැහැ කියලා කියනවා. එක බඩගින්නයි, එක පුද්ගලයයි, නමුත් කෑම ජාති දෙකක් තියනවා. නමුත් මේ දෙකෙන් හොඳ දේ තමුන්ට හම්බ වෙන්නේ නැහැ, නරක දේමයි හම්බ වෙන්නේ. එතකොට අර මුලින් කියාපු තාලේ අර මූලික බඩගින්න නිවීමේ ව්‍යාපාරය සිද්ධ වෙන ආහාර වේලක් ලැබෙනවා. නමුත් ඒ වෙනුවට හොඳ ආහාර වේලක් පෙන්නලා ඒක නොදී ඇරලා, ඒ වෙනුවට නිසරු ආහාර වේලක් දුන්නොත් සිතට ද්වේෂය පහළ වෙනවා අර හොඳ දේ නොලැබීම නිසා.

මේක ආහාරයටත් සිද්ධ වෙනවා; ශබ්ද, රූප, ගන්ධ, රස, ස්පර්ශ කියන සෑම දෙයකටමත් වෙනවා. ඒ මූලික අවශ්‍යතාව ඉෂ්ට වුණත්, මුලික අවශ්‍යතාව සංසිඳවීම සඳහා අවශ්‍ය පරිදි ලැබුණත්, යම් ආකාරයකින් දනගන්ට දකගන්ට සැක කරන්ට අවස්ථාවක් ලැබුණොත් මීට වඩා හොඳ දේකට මට අවස්ථාව තිබුණා, අයිතිවාසිකම තිබුණා, ඒක මට යම් හේතුවක් නිසා වැළකුණා, මට මේ දන් මෙන්න මේක ලැබුණා කියලා, එතකොට ඒ ලැබිච්ච දේ පිළිබඳව තරහකුත් අරක නොලැබීම පිළිබඳව තරහකුත් ඒකට හේතු වන පුද්ගලයා පිළිබඳව තරහකුත් ඇති වෙනවා. ඒ ඔක්කෝම සිද්ධ වෙන්නෙ තණ්හාව නිසාමයි. එච්චරයි අපි සුද්ධ වශයෙන් ගන්න හදන්නේ. ඒ නිසා තණ්හාවේම විකෘතියක් තමයි මේ ද්වේෂය කියන්නේ. මෙන්න මේ නිසා නීවරණ ධර්ම දෙකකට මේක වැටිලා තියෙනවා. නිවන වහන ක්‍රම අනුව බලනකොට "**නෙක්ඛම්මං අරියානං නිය්‍යානං, තෙන ච නෙක්ඛම්මෙන අරියා නීයන්ති; කාමච්ඡන්දෙ නිය්‍යානාවරණං**".[14] නෛෂ්ක්‍රම්‍යය කියලා කියන්නේ වස්තු අතහැර දමීම, නිවීම සඳහා යන ආර්යයන්ගේ මාර්ගයක්. ඒ මාර්ගයෙන් ආර්යයන් වහන්සේලා නිවෙනවා. නමුත් කාමයට ඇති ආශාව ඒ නිවීම් මාර්ගය මගහරවනවා. නීයානා ධර්මය මකන නිසා නීයානාවරණය කියනවා, නැත්නම් නීවරණය කියනවා. ඒ නිසා

[14] පටිසම්භිදාමාර්ගය, මහාවග්ගය, ආනාපානසතිකථා, පරිපන්ථ උපකාර සෝළසඤාණ.

නෙක්ඛම්මය වසා ලන්න තෘෂ්ණාව ක්‍රියාත්මක වෙනවා. "**අබ්‍යාපාදෙ අරියානං නියාානං**". ඒ වාගේම තමයි අව්‍යාපාදය - අන්‍යයන් සමග නොගැටීම, මිත්‍ර ස්වරූපය, මෙළෙක් බව, ආර්යයන් වහන්සේලාගේ නීයාන ධර්මය දියුණු තියුණු කරන මාර්ගයක්. "**තෙන ච අබ්‍යාපාදෙන අරියා නියාාන්ති.**" අව්‍යාපාදයෙන් තමයි ආර්යයන් වහන්සේලා සංසාරයෙන් නික්මෙන්නේ. "**බ්‍යාපාදෙ නියාානාවරණං**". ඒකට බාධා කරන්නේ ව්‍යාපාදය. ව්‍යාපාදයෙන් බාධා කරන නිසා ඒකට නියාානාවරණය කියනවා. එහෙම නැත්තම් නීවරණය කියනවා.

ඒ නිසා යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් බලනකොට මේ ප්‍රතික්‍රියා දෙකක්. එකම හේතුව නිසා ඌනතාව නිසා ඇති වෙච්ච ප්‍රතික්‍රියා දෙකක්. එකක් හුදු මූලික අවශ්‍යතාව ලබාගැනීම සඳහා ඇති වෙච්ච එළවුම, ව්‍යාපාර කිරීම, තෘෂ්ණාව. අනිත් එක තමයි ඒ ව්‍යාපාරයේදී ලැබිය හැකි උසස්ම ඵලය නොලැබීම නිසා, ඒ වගේම ගොරෝසු ඵලයක් ලැබීම නිසා, හටගන්නා වූ ගැටීම, හැපීම, ඝර්ෂණය. ඒකට කියනවා අපි ද්වේෂය කියල. මේ දෙක - බාධා කරන ක්‍රම දෙකක් තියන බව සර්වඥයන් වහන්සේට පේන නිසා - උන්වහන්සේ නියාාන ධර්ම හා නියාානාවරණ ධර්ම විදියට යුගළ වශයෙන් පෙන්වනවා. මේ නිසා කාමච්ඡන්දය, ව්‍යාපාදය; එහෙම නැත්නම් ආසාව හා තරහ, ඇලීම හා ගැටීම කියල ඒක අපි සාමාන්‍යයෙන් දැනගෙන තියනවා. මේ අනුව විශේෂයෙන්ම අද වැඩි විස්තර ඉදිරිපත් කරන්ට සාකච්ඡා කරන්ට බලාපොරොත්තුව වන්නේ ව්‍යාපාදය පිළිබඳවයි.

ව්‍යාපාදය ඇති වුණොත් "**ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති**". ඒකයි සර්වඥයන් වහන්සේ මේ මාතෘකාව ඉදිරිපත් කරගන්න ක්‍රමය. යම් කිසි කෙනෙකුට තේරෙනවා නම් "**සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං**" මගේ සන්තානයේ, මගේ මේ කය හිත කියන දෙකේ දැන් ව්‍යාපාදය පවතිනවා කියලා දන්නවා නම් ඔහු "**අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති**" මා ළඟ ව්‍යාපාදය ඇති බව නුවණින් දැනගන්නවා. "**අසන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං**

බ්‍යාපාදෝ'ති පජානාති". යම් අවස්ථාවක තමන්ගේ හිතේ, තමන්ගේ සන්තානයේ ව්‍යාපාදය නැත්නම් ඒ නැති බව ඔහු දැනගන්නවා. මේ විදියට ව්‍යාපාදයේ ඇති නැති බව අනුව යෝගාවචර හිතත් යෝගාවචර ජීවිතයත් දෙකට කඩන්න ඕනෑ. යම් කිසි වේලාවක අපේ ජීවිතයේ, අපේ දවස්වල, අපේ සිතුවිලි පෙරහැරේ මේ ව්‍යාපාද සිතුවිලි බලපානවා. එතකොට අපි දැනගන්නවා ඔන්න දැන් ව්‍යාපාදය තියනවා කියලා. දැන් රිළව් කෑගහනවා. ඒ නිසා ඔන්න තරහ ආවා. *(පසුබිමින් රිළවුන් කෑගසන ශබ්දයක් ඇසේ.)* නමුත් ඒ ව්‍යාපාදය ගැන සැලකිල්ලෙන් බලා හිටියොත් අපි දවස පුරාම ව්‍යාපාදය පෝෂණය කරනවා නෙමෙයි, ව්‍යාපාදයත් එක්ක ඉන්නවා නෙමෙයි, හුඟක් වේලාවකට අපි ව්‍යාපාදය නැති සිතුවිලිවලයි ඉන්නේ. නමුත් අපි ඒ වේලාවට ව්‍යාපාදය නැති වුණාට අනිකුත් නීවරණ ධර්මවලට යටපත් වෙලා ඉන්න නිසා අපට ඒ බව දැනගන්න අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නෑ.

අපි විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වූවොත් අපිට දැනගන්න පුළුවන් අපට ව්‍යාපාදය නැහැ කියලා. නමුත් එහෙම දැනගන්නේ නැතිව අපි එයිනුත් පශ්චත්තාපයට පත් වෙනවා, මට දැන් රාගය තියනවා, මට දැන් නිදිමත තියෙනවා, මට දැන් ඇවිස්සිච්ච හිත තියනවා, මට දැන් අවිද්‍යාව තියනවා ආදී වශයෙන්. ව්‍යාපාදය නැති බව දැනගන්ට උනන්දු වීමක් සාමාන්‍ය භාවනා නොකරන, සතිපට්ඨානය නාහපු ඇත්තන්ට ඇති වෙන්නෙ නැහැ. ඉතින් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ මතු කරලා පෙන්වන්නේ ඉතාම වටිනා හැකි සංඥුවකට ලොකු ඉඩපාඩුවක්, ඉඩ ප්‍රස්තාවක්. ඒ මොකද, ව්‍යාපාදය කියන චෛතසිකය අරගෙන බැලුවොත් ඕනෑම කෙනෙකුට පෙනේවි දවසේ වැඩි වේලාවක් අපි පෝෂණය කරන්නේ ව්‍යාපාදය නෙවෙයි. නමුත් ව්‍යාපාදය නැති වෙලා, ඒක ව්‍යාපාදය නැති වේලාවක් බව නොදැනීම නිසා අපි හරියට දුක්ම සොයසොයා යන්නේ. අහක යන දුක් පවා තමන්ගේ ඔඩොක්කුවේ දාගෙන වෙහෙසට පත් වෙන කොටසක් බවට අපි පත් වෙනවා. ඒ නිසා ව්‍යාපාදය නැති වෙලාවට තමන් ඉන්නේ ව්‍යාපාදයෙන් තොරව බව නොදැනීමත් එක විදිහකට අභාවිත මනසක හැටියක්. සතිපට්ඨාන

ධර්මය නාහපු ඇත්තන්ගේ හැටියක්. දන්නේ නැතිකම මනුෂ්‍ය ජීවිතයක තියන වටිනාකම, බුද්ධෝත්පාද කාලයක තියන වටිනාකම නොදැනීමේ හැටියක්. එවැනි කෙනාට මේ භාවනා ජීවිතය බොහෝම දුෂ්කරයි. භාවනා ජීවිතය විතරක් නෙවෙයි ගෙදරදෙර ජීවිතෙත් දුෂ්කරයි. ඒ මොකද, දකින්නේම ගැටෙන හැපෙන කුපිත වෙන පැති. කොච්චරදෝ අපිට එහෙම නැති අවස්ථා තිබුණට ඒවා ගැන දැනුවත්කම නැති නිසාම අපිට ඒවා අහු වෙන්නේ නැතිව යනවා. ඒ නිසාම එතනදි සර්වඥයන් වහන්සේ මතු කරලා දෙනවා **"අසන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදො'ති පජානාති"** මේක භාවනා යෝගාවචරයින්ගේ බොහෝම වටිනා, දැනටමත් ලබලා තියන, එසේ නමුත් නොදැනුවත්කම නිසා අතපසු වන වටිනා අවස්ථාවක්.

ඊගාවට **"යථා ච අනුප්පන්නස්ස බ්‍යාපාදස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති"**. යම් ආකාරයකට නැතිව පැවතුණා වූ (කලින් නොතිබුණ) ව්‍යාපාදයක ඇති වීමක් ඔන්න දැන් පටන්ගත්තා කියලා යෝගාවචරයා දැනගත යුතුයි. ඒ ඇති වුණා වූ ව්‍යාපාදය දැන් ඔන්න නැති වුණා කියලා, ඉගිලිලා ගියා කියලා කියන එක ඒ යෝගාවචරයා දැනගත යුතුයි. යම් අවස්ථාවක ඒ නැති වුණා වූ ව්‍යාපාදය ආයේ නොඑනා ආකාරයට යටපත් වුණා කියලා දැනගත යුතුයි. එහෙම නැති වෙලා යට වෙලා ගියා වූ ව්‍යාපාදය ආයේ ඇති නොවන ආකාරයට නැති වුණා කියලා කියන්න නම් ඒ කාමරාග, පටිඝ කියන කෙලෙස් ධර්ම සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු කරන අනාගාමි මාර්ග ඵලය ලබන්න ඕනෑ. එතකල්ම අර කලින් කියාපු මනසිකාර ක්‍රම හතරම යෝගාවචරයා දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ - දැන් මගෙ ළඟ තියනවා, දැන් මගෙ ළඟ නැහැ. නැති එකක් ඔන්න දැන් පටන්ගත්තා. ඔන්න තියන එකක්, තිබුණ එකක් ගියා.

මෙන්න මේ කටයුත්ත මේ ආකාරයෙන්ම පූර්ණ පරිචයක් දක්ෂකමක් ඇතිව කරන්න කලින්, ඊට ආධාර උපකාර කරන හේතුකාරක ධර්ම උපක්‍රම හයක් අපි ගිය පාර කෙටියෙන් මතක් කරගත්තා. ඒකෙදි පෙන්වලා දීලා තියෙනවා ව්‍යාපාදය බහුල

කෙනාට, එහෙම නැත්තම් ව්‍යාපාදයට පිළියම් හොයන්න බැහැපු කෙනාට මෛත්‍රී සංකල්පය ඉතාමත්ම උපකාරයි කියල. මෛත්‍රිය කියලා කියන්නේම අව්‍යාපාදයමයි. නීයාන ධර්ම, නීයානාවරණ ධර්ම ගැන කතා කරනකොට "**අබ්‍යාපාදෙ අරියානං නිය්‍යානං**" කියලා කියනවා. මොනම දෙයක් එක්කවත් නොගැටී සිටීම ආර්යයන් වහන්සේලාගේ නිවන් මාර්ගයයි. "**තෙන ච අබ්‍යාපාදෙන අරියා නිය්‍යන්ති.**" එවැනි නීයාන ධර්මයකින් තමයි ආර්යයන් වහන්සේලා සංසාරයෙන් නික්මෙන්නේ. "**බ්‍යාපාදෙ නිය්‍යානාවරණං**". ඒ වෙනුවට ගැටීම, හැපීම, කුපිත වීම, ප්‍රතික්‍රියා කිරීම, මූණට මූණ ලා සටන් කිරීම, නිවන වහන, නීවරණ ධර්මයයි. එයින් මේ සංසාරයේ නිවන් මග වළක්වන නිසා ඒකට අපි කියනවා "**නිය්‍යානාවරණ**" කියලා.

ඒ නිසා ඒ ඒ දේවල්වලට තියන ආසාව නිසාම, ඒ ආසා කරන දේ තමන්ට නොලැබිලා ආසා නොකරන දෙයක් ලැබිච්චාම ඒ ලැබිච්ච දේ නැති කරන්න, විනාස කරන්න වනසන මනසිකාරයක් එතන ඇති වෙනවා. ඒ වාගේම අර හොඳ දේ වළක්වන එක්කෙනා විනාශ කරන්ට, වනසන්ට, හිංසක අදහස් හිතට පහළ වෙනවා. ආන්න ඒ අවස්ථාව යෝග ජීවිතයේ විතරක්ම නෙවෙයි, සාමාන්‍යයෙන් පෘථග්ජන ලෝකයේත් එච්චරම රණ්ඩු, එච්චරම අවුල් වෙලා තියෙන්නේ මෙන්න මේ කියන විදියේ ව්‍යාපාදය නිසයි. ව්‍යාපාදය හැබැයි මනුෂ්‍ය අයිතිවාසිකමක් එහෙම නෙවෙයි, තිරිසනුන්ටත් තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ගෙත් රණ්ඩු සරුවල් තියෙනවා. නමුත් තිරිසනුන්ට හෝ එහෙම නැත්නම් නිරිසතුන්ට හෝ ප්‍රේත පිසාචයින්ට හෝ මේ කාරණාව සිදු වෙන්නේ මෙන්න මෙහෙම මානසික ධර්ම පද්ධතියකයි කියලා දැනගැනීමේ හැකියාවක් හෝ තේරුම්ගැනීමේ ශක්තියක් නැහැ. වෙන විදියකට අපි කියනවා නම් මේ කතාවම - ද්වේෂය, ව්‍යාපාදය ඇති වුණාට පස්සේ මගේ හිතේ දැන් ද්වේෂයක් තියනවා කියලා දැනගැනීමේ ශක්තිය, සතිය පිහිටුවාගැනීමේ ශක්තිය තිරිසනකුට නැහැ. පිසාච ප්‍රේතයින්ට නෑ. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මය සුතමය වශයෙන්ම මිසක්, අවබෝධයෙන් ගන්න ඒ අයට හැකියාවක් නෑ. සමහර වේලාවට ඒ

සතුන් සර්වඥයන් වහන්සේගේ බ්‍රහ්ම ස්වරය අහලා ප්‍රීති වෙලා, ඒ අනුව සතුන් මිය පරලොව ගිහින් දිව්‍ය ලෝකවල උපදිනවා කියන එක හිතාගන්න පුළුවන්. නමුත් කවදාවත්ම චින්තාමය ප්‍රඥාවක් නම් ධර්මයෙන් ලබන්න බෑ ඒ කිසිම සත්ත්වයකුට - මනුස්සයකුට හැර.

ඒ නිසා මනුස්සයකුට තියෙන්නා වූ මේ විශේෂ අවස්ථාව ගැන බලනකොට යෝගාවචරයකුට විශෙෂයෙන් සංවේගය ඇති වෙනවා. ඒ මොකද, මනුස්සයන්ගෙනුත් වැඩි හරියක් මනුස්සයෝ තිරිසන්නු වාගේ. ඒ ඇත්තෝ දන්නේ නැහැ අපට තරහක් ආපු වේලාවට ඒ තරහ මට තියන බව දැනගැනීමේ ශක්තියක් අපට තියන බව. එය ඉතාම වැදගත් දෙයක්. ඒකයි යුතුකම, ඒකයි මනුස්සකම කියලා දන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට කිපෙනවා, ප්‍රතික්‍රියා කරනවා, නඩු හබ, රණ්ඩු සරුවල් කරනවා. "**ආහාර නිද්‍රා භය මෛථුනං ච සාමාන්‍යමෙතත් පශුභිර්නරාණම්**"[15] ආහාර සෙවීම, නිදාගැනීම, මෛථුන සේවනය හා භය කියන මේ සතර අතින් අපි 'නරයන්' හා 'පශු' කියන තිරිසනුන් සමානයි. "**ධර්මෝ හි තෙෂාමධිකො විශෙෂො**". මනුෂ්‍යයාගේ තියන එකම විශේෂ ශක්තිය තමයි ඒ ඇත්තන්ට ධර්මය තේරුම්ගන්ට පුළුවන්කම. මොකක්ද මෙතනදී ධර්මය වෙන්නේ? මට රාගය තියනවා කියලා රාගය තියන බව දැනගන්න පුළුවන් ශක්තියක් මනුෂ්‍යයකුට තියනවා කියන එක. ඒක දන්න කෙනා පිළිගන්න කෙනා සම්‍යක් දෘෂ්ටිකයි. ඒක දන්නෙ නැති කෙනා පිළිගන්නෙ නැති කෙනා මිථ්‍යා දෘෂ්ටිකයි. ඒ කෙනාට ධර්මයේ ප්‍රතිඵලයක් නැහැ.

යම් කිසි කෙනෙක් ඒ වාගේම ද්වේෂය තියන බව දන්නවා - මගේ සන්තානයේ දැන් ද්වේෂය තියනවා කියලා දන්නවා නම් ඒ දැනගන්න පුළුවන් ශක්තිය ධර්මයට ආධ්‍යාත්මිකව තියන ලොකුම නැඹුරුව, ලොකුම දොර විවෘත වීම බව දන්නවා නම් ඒ ඇත්තන්ට ධර්මයේ සරණ තියනවා. "**ධර්මෙණ හීනාඃ පශුභිස්සමානාඃ**". ඒ ධර්මයත් නැත්නම්, ඒ ධර්මය හීන නම් නරයෙක් වුණත් තිරිසනුන්ට සමානයි. ඒ නිසා නිතරෝම ඇති වුණා වූ ව්‍යාපාදය, ඇති වූ ව්‍යාපාදයක් වශයෙන් දැනගන්න පුළුවන් නම් පමණක් අපි

---

[15] හිතෝපදෙශය, 28 ශ්ලෝකය.

තිරිසනුන්ගෙන් වෙන් වෙනවා. නැත්නම් අපි ඒ ව්‍යාපාදයට වහාම ප්‍රතික්‍රියා කරනවා නම්, අඩු ගානේ ඒ චිත්තක්ෂණයේ ඒ තිරිසන් ගති තමයි තියෙන්නේ. ඒක සහජාසයෙන් අපේ සන්තානයේ තැන්පත් වෙලා තියන දේ. ඒක කඩාගන්න තමයි අපිට නීයාන ධර්ම අවශ්‍ය කරන්නේ. සංසාර වට්ටයේ යන බැමි කඩාගෙන, ඒ වට්ටයෙන් ගැලවිලා, සංසාරයෙන් ගැලවිලා නිදහස් වෙන්නට නම් - අපට කොච්චර වුණත් තරහ යන්න පුළුවන්, ඒක ස්වභාවයයි. ඒත් තරහ ගිය වේලාවේදී තරහ තියන බව දැනගැනීමේ ශක්තියක් තමන්ට තියෙන්නට ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ඒ තියන ශක්තිය තමයි මට තියන විශේෂතම ගුණය කියලා දැනගැනීම, බුදුහාමුදුරුවෝ දැක්කයි කියන්නේ ඕකයි. ධර්මය දැක්කයි කියන්නේ ඕකයි. මගේ ළඟ සංසාරයෙන් ගැලවීමට යම් කිසි ශක්තියක් තියෙනවා කියලා කියන්නේ ඕන්න ඔය දේ. මොකක්ද? මට දැන් රාගය තියනවා, මට දැන් ද්වේෂය තියනවා ආදී වශයෙන් ඒ ඇත්ත තත්ත්වය දැකගන්නට පුළුවන්කම. ඒක ලොකු දෙයක්. මේ දේ පිළිබඳව ගණන් නොගෙන සිටීම හෝ එහෙම දෙයක් නොදැන සිටීම මගින් අපි තිරිසන් සතුන් බවට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා මෙන්න මේ යම් අවස්ථාවක අපි දැනගත්තොත් අපේ හිතේ දැන් ද්වේෂය තියනවා කියලා, දැන් ව්‍යාපාදය තියනවා කියලා, අන්න ඒක දැනගැනීම නිසාම සත්පුරුෂයන්ට ඉබේම තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා ද්වේෂය මගේ ළඟ තියන දෙයක් කියල. මොකද? ද්වේෂයේ ආදීනව බොහෝම අත ළඟ තියන දෙයක් නිසා. ඒ නිසා මට යම් ආකාරයකට ද්වේෂය ඇත්නම් තපස්කමක් කරන්න බැහැ. තපස කියල කියන පැවිද්ද එක පැත්තකට බලනකොට ද්වේෂයට විරුද්ධව යන එකක් තමයි. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයාට කල්පනා කරන්නට වෙනවා - සුපතිට්ඨිත සතිය පිහිටුවාගන්න තාක් කල් තාවකාලිකව හෝ සමථ ක්‍රමයකට හෝ මේක මෙල්ල කරන්නට ඕනෑ. ආන්න ඒ මෙල්ල කිරීමේදී ඉස්සෙල්ලාම අවශ්‍ය කරන්නේ මෛත්‍රී චින්තාව. මෛත්‍රී චින්තාව දන්නේ නැති කෙනා තුළ ද්වේෂය වහ එළාගන්නවා. ද්වේෂය ඇවිල්ලා ඉවර වෙලා සම්පූර්ණයෙන්ම ඒ පුද්ගලයා යටපත් කරලා අමනුස්සයෙක් බවට පත් කරනවා. තිරිසනෙක් බවට පත්

කරනවා. ගොඩ ගන්න බැරි තත්ත්වයට කෙළෙසනවා. අන්න ඒ කෙළෙසීමෙන් වළකින්නට නම් ඒ කෙනාට මෛත්‍රී චින්තාව තියෙන්න ඕනෑ. මෛත්‍රී චින්තාව කියලා කියන්නේ මිත්‍රකම, මෙළෙක් ගතිය. මෛත්‍රිය ගැන කතා කරනකොට කියන්නේ **"හිතාකාරප්පවත්තිලක්ඛනා මෙත්තා"**[16] සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි හිතානුභාව, සිත කැමති බව, සිත සුව කැමති බවයි මෛත්‍රිය.

සමහර ඇත්තන්ට ද්වේෂය ආපුවාම බඩු මුට්ටු එක්කත් රණ්ඩු වෙනවා. ඒ තදබල ද්වේෂය. නමුත් ද්වේෂය එන්නේ පණ ඇති දේවල් එක්ක. එතකොට අපි ලෝකය දෙකට බෙදනවා, මිත්‍ර පක්ෂය - සතුරු පක්ෂය. සතුරු පක්ෂය නැසීමටත් මිතුරු පක්ෂය ජය ගැනීමටත් කරන විශාල සටන - බාහිර ලෝකෙ සටන වශයෙන් දකින්නේ සිතේ දෙකඩ වීමයි. හිත දෙකඩ නම් ලෝකේ දෙකඩයි. ලෝකෙ දෙකඩ බව පේනවා නම් මතක තියාගන්න ඕනෑ හිත දෙකඩ වෙලා, යාළු පක්ෂය සතුරු පක්ෂය කියල දෙකක් තියෙනවා. ඉතින් ඒ දෙක අතර සටන. ඒ හිතට නින්දක් නැහැ, ඒ හිතට ඉස්පාසුවක් නැහැ, ඒ හිතට දේක රසයක් විඳගන්න බැහැ. දෙකට කපපු මාළුවෙක් වාගේ, දෙකට කපපු පණුවෙක් වාගේ දඟලන්න නලියන්න පටන්ගන්නවා. ආන්න ඒ ගතිය නැතුව, ලෝක ස්වභාවය මේක තමයි, සියලු සත්ත්වයෝ මේ විදියට කැඩෙන, මේ විදියට කැපෙන, මේ විදියට වෙනස් වන ජාතියක්. ඒ නිසා මම ඒක අවබෝධ කරගන්නට ඕනෑය කියලා අනේ මේ දෙපාර්ශ්වයම සමගි වේවා කියනකොටම තමන්ගේ හිතේ සමගියක් ඇති වෙනවා. මේ සමගියට තමයි සමථය කියන්නේ. මේකටම තමයි සමාදනය කියලා කියන්නේ. අපි මොනම ආකාරයකින් හෝ බාහිර ලෝක සත්ත්වයා දෙකට බෙදලා ඒ පිළිබඳව එක කොටසකට, එක පක්ෂයකට විතරක් සුදුසු විදිය කල්පනා කරනවා නම් ඒකාන්තයෙන්ම ඒ හිත දෙකඩ හිතක්, ලෙඩ හිතක්. මෙන්න මේ විදියට තෘෂ්ණාව විසින් මෙහෙයවන ලදුව, නමුත් ද්වේෂයක් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන මේ තත්ත්වය අපි තුළ ඇති බව නොදැනීම නිසා තමයි දීර්ඝකාලීනව මනුෂ්‍යයා සංසාරයේ දුක් විඳිමින්

[16] විශුද්ධි මාර්ගය, බ්‍රහ්මවිහාර නිද්දේෂය, පකිණ්ණකකථා.

ගත කරන්නේ. අපිට මේ ද්වේෂය, ද්වේෂයක් බව තේරෙන්නෙ නෑ. ඉතින් අපට නිවැරදි විනිශ්චයක් නිවැරදි තීරණයක් ගන්න බෑ. අපේ චිත්ත සන්තානයේ තියෙන මානසික අසහනය කියලා කියන්නේ මේකයි.

මෙන්න මේ මානසික අසහනය නැති කිරීම සඳහාත් ප්‍රධාන වශයෙන්ම අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මෛත්‍රී චින්තාවයි, මෛත්‍රී සංකල්පයයි. මේ මෛත්‍රී සංකල්පය තේරුම් අරගැනීමට සර්වඥයන් වහන්සේගේ ධර්මයේ පුදුමාකාර විදියේ ආප්තෝපදේශ, සටන් පාඨ, ඒ වාගේම සලකා බැලිය යුතු කාරණා රාශියක් තියනවා. අද කාලේ ඒවා හුඟක්ම යට වෙලායි තියෙන්නේ. එක පැත්තකින් බලනකොට නිස්සරණ වනය වගේ මේ ස්ථාන රැකිලා තියෙන්නේ අන්න ඒවා යට වෙන්න දෙන්නේ නැතිව ඒවා මතු කරගෙන තියන නිසා. ඒ නිසා පිට ඉඳලා බලනකොට පේනවා මේකේ මහා අමුත්තක්, වෙනසක්. මොකදෑ, කොහොමදෑ මේක රැකෙන්නේ කියලා. ඒ සඳහා ඉදිරිපත් කරගන්න පුළුවන් සංකල්ප රාශියක් බුද්ධ දේශනාවේ තැන් තැන්වල විසිරිලා තියනවා. උන්වහන්සේ කියනවා, අව්‍යාපාදය කියලා කියන්නේ නොගැටීම කියන තත්ත්වයට. ඒකටම සම්බන්ධ කරලා කියනවා **අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව** කියල. ඒක සමහර වේලාවට ඉදිරිපත් කරලා තියනවා **අපණ්ණක ප්‍රතිපදාව** කියල. ඒකට අර්ථ දෙනකොට කියන්නේ අපණ්ණක ප්‍රතිපදාව කියන්නෙ අවිරුද්ධ ප්‍රතිපදාව කියල. තව එකක් තියනවා **සාමීචිපටිපන්න භාවය** කියල. පවතින චාරිත්‍රයට විරුද්ධව නොයෑමේ ගතිය.

ඒ නිසා මේක පිළිබඳව හදාරපු මතයක් පළ වෙච්ච වේලාවක කියනවා, මුළු ලෝක සත්ත්වයා තුළ පවතින්නා වූ මේ ගැටෙන භාවය, ඇලෙන භාවය එහෙමමයි, ඒකට මම ගැටිලා, මම ඇලිලා වැඩක් නැහැ කියලා. සෑම සතෙකුම - තමන් ඉදිරියට ඉදිරිපත් වෙන්නා වූ ඕනෑම කෙනෙක්ගේ මානසිකත්වය එහෙම වෙන්න පුළුවන්, එයාට එහෙම අයිතියක් තියනවා, නමුත් මම ඕක ගණන්ගන්න දෙයක් නෑ, මම ඕකට උත්තර දෙන්න බැඳිලා නෑ, මම ඕක විසඳන්න බැඳිලත් නෑ කියලා යම් දවසක යම් වෙලාවක තමන්ට

අහු වෙන අහු වෙන ඕනෑම කෙනෙකුගේ මානසිකත්වයත් එක්ක සමගාමීව යන්න පුළුවන්කමක්, සමානාත්මතාවක්, සමාන්තර මානසිකත්වයක් ඇති වෙනකොට කියන්න පුළුවන් සර්වඥයි කියලා. සර්වඥතාව විස්තර කරන්න පුළුවන් එක උපමානයක් තමයි ඒ. කවමදවත් ඒ එන කෙනාට එහෙම වුණේ මොකදැයි කියල හදිස්සි වෙන්නේ නැහැ. ඒක සිද්ද වෙන්න පුළුවන්, මේ ලෝකෙ වෙන්න බැරි දේවල් නැහැ. හැම දෙයක්ම ලෝකේ සිද්ධ වෙන්නේ හේතුවක් සහිතවයි. ඒ නිසා මම හිතුවට ඒ කෙනා මට එහෙම කෙරුවෙ මොකද කියලා, එතන තියෙන්නේ මගේ අඩුපාඩුවක්. එතන තියෙන්නේ දෙකට බෙදාගෙන එක කොටසක් තමන්ගේ පැත්තට අරගෙන, අනිත් කොටස අනිත් පැත්තට දැමීමයි. එතකොට එතනම මානසික රෝගී තත්ත්වයකට හේතු පැනවෙනවා.

ඒ නිසා පවතින දේත් එක්ක අවිරුද්ධ වීම, පවතින දේත් එක්ක සාමීචි පටිපන්න වීම, අපණ්ණ වීම බුද්ධ සාසනයේ සඳහන් කරන උසස්ම උසස් තත්ත්වයක්. තපසේ උසස්ම තත්ත්වයක්. නමුත් හුඟදෙනෙක් හිතනවා මේක නෝන්ජල්කමක් කියලා. හුඟදෙනෙක් හිතනවා මේක බයාදුකමක් කියලා. එහෙම නැත්නම් මේක ආඳගේ ප්‍රතිපත්තියක් කියල. අවස්ථාවක් ආපුවම පැනලා යන එක වගේම, ඕනෑම දෙයක් බාරගන්න කෙනෙක් කියලා. අමරාවික්ෂේප වාදය කියලා කියන එහෙම වාදයක් තියනවා. සමහරු කියනවා බුද්ධාගමේ ඒ විදියට හැම දේම බාරගන්න කරන උත්සාහය අමරාවික්ෂේප වාදය කියලා. ඒ කියන්නේ ආඳ වගේ ලෙස්සලා මාරු වෙන්න හදනවා කියන එක. එහෙම ලෙස්සලා මාරු වීමක් නෙවෙයි මෙතන තියෙන්නේ. මේ තත්ත්වයෙන් පැන යන්න අපේ කිසිම උත්සාහයක් නැහැ. ඒ තත්ත්වය අප ළඟට ආවා නම් අපිට තියෙන්නේ ඒ තත්ත්වය වැරදි වෙන්ට පුළුවන්, ඒත් ඒ පිළිබඳව කලබල නොවී ඉන්නයි. බොර දියේ මාළු බාන්න යන්නත් හොඳ නැහැ. කලබලයේ මේක මට විනිශ්චය කරන්න පුළුවන් කියලා තමන් ආරූඪ කරගන්න යන්නත් නරකයි. ඒ තත්ත්වය හොඳට තේරුම්ගැනීම සඳහා ඉවසිල්ලෙන් ඒක දිහා බලන්ට නම්, මේ වෙච්ච දේ හොඳ පැත්ත බලන්න ඕනෑ. අපේ ග්‍රාම්‍ය භාෂාවෙන් කියනව "වෙච්ච දේට එන්න

සෙයිරදු” කියල. මේ වෙච්ච දේට මොනවා කරන්නද? ඒක තේරුම්ගන්නෙ නැතිව, මං ඉස්සරහ මොකද මෙහෙම කෙරුවේ? මෙතන මෙහෙම කොහොමද? මොකක්ද මේ කෙරුවේ? කියලා අපි ආරුඪ කරගත්තොත් ඒ ආරුඪ කරගැනීමත් එක්කම ව්‍යාපාදය වැඩෙන්න පටන්ගන්නවා. අපිට විශාල උපකරණ රාශියක්, ආයුධ රාශියක් අදහස් රාශියක් ගලාගෙන ඇවිල්ලා අපි වහාම ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන් අරගන්නව විස කැවිච්ච සර්පයෙක් වාගේ.

ඉතින් මේ අවස්ථාව බොහෝම සිත් ගන්නාසුලු විදියට, වෙන විදියකට කියනවා නම් බොහෝම සංවේග උපදවන විදියට අටුවාවේ පෙන්වලා තියනවා. අන්න එහෙම කිපිච්ච හිත, හරියට වෙනත් පුද්ගලයකුට දමා ගැසීම සඳහා උණු වෙච්ච ගිනියම් වෙච්ච යකඩයක් අල්ලනවා වාගේ තමයි. ළඟ තියනවා නම් ගිනියම් වෙච්ච යකඩයක්, මම උඹව නසනවා, මම උඹව මරනවා කියලා අර යකඩය අතට ගත්තොත් මොකද වෙන්නේ? ඒ දමා ගැසීම කොහොම වෙතත් ඒක ගැනීමේදීම තමන්ගේ අත පිච්චෙනවා. ඒ නිසා ඒ ද්වේෂ අදහසම, ඒ ද්වේෂයේ ස්වභාවයම තමයි මුල පිච්චීම. ඒ ඇති කරගත්ත හිතම එතන ඉඳලාම දවනවා. අන්න ඒ දැවිල්ලට කරන විකාරයක් තමයි ද්වේෂයෙන් කරන කතා සහ ද්වේෂයෙන් කරන වැඩ. ඒක පිට ඉඳලා බලනකොටත් මහා ජුගුප්සාජනකයි. ඒ පුද්ගලයාට නම් ඉතින් කරන්න දෙයක් නැහැ, වමනේ ගොඩක් ගිලගන්නවා වගේ සාධාරණීකරණය කරනවා. නමුත් පිට බලාගන ඉන්න කෙනෙකුට - ඒ පුරුෂයාගේම ස්ත්‍රියට වේවා, ඒ පුරුෂයාගේම අම්මට තාත්තට වුණත් - පේනවා දැන් නම් ඉතින් පිළියම් කරන්න බැරි ගානට වැඩේ කෙරිලා තියෙන්නේ. ඒ මොකද අනුන්ට ගහන්නට අරගන්නේ අර ගිනියම් වෙච්ච යකඩය. එහෙම නැත්නම් උපමාවට පෙන්වනවා අසූචි තැවරිච්ච යකඩ ගුලියක්. එහෙම නැත්නම් අපි කියමු අසූචි ගුලියක් කියලා. උඹව කෙළෙසනවා කියල තමන් ඒක අතට ගන්නකොට ඉස්සෙල්ලාම කෙළෙසෙන්නෙ තමන්.

ඒ නිසා ද්වේෂයට කරුණු නොදන, හැකි තරම් ඉක්මනට ද්වේෂ වීමට අද කොච්චරදෝ චිත්‍රපට ආදියෙන් නොමනා අදහස්

දෙනවා. නවකතා මාර්ගයෙන් දෙනවා. ඒ වගේම සමාජයේ ඉදිරියෙන් සිටින්නා වූ නායකයෝ පුදුම විදියට මේ කිපෙනසුලු ගතිය, වහා ක්‍රියාත්මක වන ගතිය බොහෝ දක්ෂකමක් වශයෙන්, සතුරා එක පහරින් මරා දමන්නට නසා දමන්නට විනාශ කරන්න පුළුවන් ශක්තිය විශාල දක්ෂකමක් වශයෙන් සලකනවා. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේට ඇත්තු දසයදෙනෙකුගේ ශක්තිය තිබුණා. සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේට ඇත්තු අටදෙනෙකුගේ ශක්තිය තිබුණා. නමුත් කවදාවත්ම නැහැ ඇඟිල්ලක් හොල්ලලාවත් කාටවත් හිංසාවක් කරල. ඒ හැම ශක්තියක්ම තියාගෙන ඉතාමත්ම නිරහංකාරව, බොහෝම නිහතමානී අහිංසක ස්වරූපයෙන් ගත කිරීම තමයි ආර්ය විනයේ ඉතාමත්ම වැදගත් ලක්ෂණය.

සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ගැන සඳහන් කරනකොට උන්වහන්සේ ප්‍රකාශ කළේ මම පිරිස අතරට යනකොට යන්නේ අං කැඩිච්ච ගොනෙක් වාගේ. අං කැඩිච්ච ගොනාට සෙල්ලම් කරන්ට හම්බ වෙන්නේ නැහැ. විශේෂයෙන්ම ඒ කැඩිච්ච අඟට වැලි කැටයක් වැටුණත් ඉතාමත්ම වේදනා දෙනසුලුයි. ඒ වගේම ඒ ඇති වුණ හිලෙන් ඇතුළු වන විෂ බීජ කෙළින්ම මොළයටමයි යන්නේ. හුළං වැදුණත් ඒ හුළඟ අගේ හිලෙන් කෙළින්ම මොළයටමයි යන්නේ. ඒ නිසා අඟ කැඩිච්ච ගොනා අං නැතිකම විතරක්ම නෙවෙයි, විශාල භයානක තුවාලයක් සහිත කෙනෙක්. අන්න ඒ වගේ හැසිරෙන්නය කියලා තියනවා අපේ මේ තපස රැකගන්න. අපේ මේ යෝගාවචරකම රැකගන්න. අවස්ථානුකූලව බලලා පහර දීමේ දක්ෂතාව හොයන්න ගියහම, තේරුම්ගන්න ඕනෑ ඒක මානසික දුර්වලකමක් කියල. මානසික රෝගයක් කියල. ඉතින් දිගින් දිගට යනකොට අන්තිමට සනීප කරගන්න බැරි රෝග බවට පත් වෙනවා. අද ලෝකයේ ඒ රෝග නම් වශයෙන් කියන්න බැරි තරම් තියනවා.

මේ ළඟදී ලංකාවේ පටන් අරගත්තා ජාතක කතා දිහා බලලා, ඒ ඒ ජාතක කතාවල එන එක එක ජාතක චරිතවල තියන මානසික රෝග එකින් එක වෙන් කර හඳුනාගැනීමේ ව්‍යාපාරයක්. ඒ අනුව බලනකොට මේක මානසික රෝගී වාට්ටුවක ඉන්නා රෝගීන් වාගේ

තමයි. හැම කෙනෙකුටම තමන්ටම උරුම ද්වේෂ පද්ධතියක් තියෙනවා. ඒක සමහරු ඇතුළත ක්‍රියාත්මක කරනවා. සමහරු පිටත ක්‍රියාත්මක කරනවා. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ කන්දරක සූත්‍රයේ **"අත්තන්තප, පරන්තප, අත්තන්තප පරන්තප, අනත්තන්තප අපරන්තප"** ආදී වශයෙන්, ඇතුළත තවන සහ පිටත තවන, ඇතුළත තවනවා පිටත නෑ, පිටත තවනවා ඇතුළත නෑ, ඇතුළතත් පිටතත් දෙකම තවන්නෙ නෑ යනුවෙන් පුද්ගලයෝ හතරක් කොට්ඨාසවලට බෙදලා පෙන්වනවා. ඒ නිසා **"සබ්බේ පොථුජ්ජනා උම්මත්තකා"** කියලා කියන්නේ ද්වේෂය නැති කෙනෙක් ඇත්තෙ නැහැ.

අපට ඒ නිසා තියෙන්නේ ද්වේෂය හංගන එකවත් ඒකට ලැජ්ජාවට පත් වෙන එකවත් නෙවෙයි. කළ යුත්තේ ද්වේෂය ආපු වේලාවක **"සන්තං වා අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං බ්‍යාපාදෝ'ති පජානාති"**. ද්වේෂය ඇවිල්ලා එය ද්වේෂය වශයෙන් දැනගත්තාට පස්සේ අපට ඇති වෙනවා මෛත්‍රී සංකල්පය. දේවල්වලට විරුද්ධව පෙළපාලි නොයන ගතිය. ඒක සාමය සඳහා පෙළත් පාලියත් පාවිච්චි කරන වැඩක්. ඒක නැතිව මේ සාමාන්‍ය පෙළපාලිය කියන එක නෙවෙයි මේ කියන්නේ. බෞද්ධ දර්ශනයේ සඳහන් වන "පෙළ" කියල පාලියෙන් කියන්නේ පෙළපාලි නෙවෙයි. මේ සාමාන්‍ය පෙළපාලියේ අනික් පැත්ත - අවිරුද්ධ භාවය, අපණ්ණක ප්‍රතිපදාව, සාමීචි ප්‍රතිපත්තිය. ඒ ප්‍රතිපත්තිය තුළ පේන්න තියෙන්නේ සිද්ධිය දැකගැනීම සඳහා තව මොහොතක් පමා වෙනවා මිසක්ක, වහා ක්‍රියාත්මක වන ස්වරූපය නොවෙයි. වහාම ක්‍රියාත්මක වෙනවා නම් මතක් කරන්න තියෙන්නේ ඒ පුද්ගලයා වහා කිපෙන තරමට දුබලයෙක් කියලා. කෙනෙක් කල්පනා කරනවා නම් මගේ හිත අසවලාට කුප්පන්න පුළුවන් කියලා, ඒ පුද්ගලයට අපි සිංහලෙන් කියනවා 'කුප්පයා' කියල.

අපි නිතරම කල්පනා කරලා බලන්නට ඕනෑ, මම මේ වඩාගෙන යන ගුණධර්ම කාටවත් කිපෙනසුලු තත්ත්වෙකද තියෙන්නේ කියල, ඔද්දල් වෙච්ච තුවාලයක් වාගේද කියල. එහෙම නම් අපිට ඒකෙන් පේන්න තියෙන්නේ අපේ දුර්වලකම, අපේ භාවිත

නැති මනසක හැටි. ඒ නිසා අපිට සිද්ධ වෙනවා "**අකුප්පා චෙතොවිමුත්ති**" ඇති කරගත්ත සර්වඥයන් වහන්සේ අනුගමනය කරනවා නම් අපේ සිත කාටවත් කුප්පන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් කරගන්න. කිපෙනවා. කිපුණට වහාම දැනගන්නවා, දැකගන්නවා. ඒක අනුන්ට පාවා දෙන්න නරකයි. මේක ඇතුළත ශික්ෂණයක් බවට පත් කරගන්න නම් අපි මෙළෙක් බව, දේවල් එක්ක පෑහිලා සීහිලා අවිරුද්ධ වන බව තේරුම්ගන්න ඕනෑ. සිනේහන ස්වරූපය, නැත්නම් මෙළෙක් භාවය තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒ නිසා "**හිතාකාරප්පවත්තිලක්ඛණා මෙත්තා**" කියන කාරණාව තේරුම්ගන්න ඕනෑ.

මේක තවත් තැනකදී සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා "**සුභපරමාහං භික්ඛවෙ, මෙත්තා චෙතොවිමුත්තිං වදාමි**"[17] හැම දේකම තියන හොඳ පැත්ත බලන්ට ඉගනගන්න එක තමයි මෛත්‍රී චේතෝ විමුක්තිය කියන්නේ. මේ විදියට අපි පිරිසක් එක්ක ඉන්ට ගියාම ඒ පිරිසක් එක්ක ඉඳීමේ, සමගියේ වටිනාකම දන්නවා නම් මේකේ උපක්‍රම රාශියක් තමන්ගේ උපක්‍රම මල්ලේ තියෙන්ට ඕනෑ, ඒ වෙලාවට තමන් හදිස්සියේ ආතුර වෙන්නෙ නැතිව එයින් බේරෙන්න. නමුත් මේක මදි; මෛත්‍රී භාවනාව වශයෙන් මේක දියුණු කරන්නත් වෙනවා. ඒ නිසා පළවෙනි ක්‍රමය මෛත්‍රිය පිළිබඳ සංකල්පය. දෙක තමයි මෛත්‍රී භාවනාව. නැත්නම් භාවිත මනසක් තියෙන්නට ඕනෑ, ඒ වගේ වෙලාවක හැමදම පැලැස්තර අලවනවා වෙනුවට ඇතුළතින්ම යාන්ත්‍රණය ක්‍රියාත්මක වන තාලෙකට හිත හදගන්න.

මගේ ළඟට බොහෝ විට බාහිරෙන් හාමුදුරුවරු ආපු අවස්ථා තියෙනවා. යෝගාවචරයෝ ආපු අවස්ථා තියෙනවා. හුඟදෙනෙක් ආනාපාන සතිය කරන අවස්ථාවලට වඩා මෛත්‍රී භාවනාව කරන බව සඳහන් කරන වේලාවල් වැඩියි. ඒ මේ මෑත අවුරුදු හතඅටක හමු වෙච්ච සම්මුඛ සාකච්ඡාවල ප්‍රතිඵල. මන් හිතන්නේ අපි ඉපදෙන වයසේ වාගේ, එහෙමත් නැත්නම් ඊටත් ඉස්සෙල්ලා උපන් කාගෙන්

---

[17] සංයුක්ත නිකාය, බොජ්ඣංග සංයුත්තය, බොජ්ඣංග වග්ගය, මෙත්ත සූත්‍රය.

හරි භාවනා කරනවද ඇහැව්වා නම් ආනාපානසතිය කවදාවත්ම කරලා නැති වෙන්න ඉඩ තියනවා. ඒ කාලේ තිබුණේ චතුරාරක්ෂක භාවනා කටපාඩම් කරන එක තමයි. මෛත්‍රිය කරන්නේ කොහොමද කියලා ඇහුවොත් ඒ ඇත්තෝ ඕනෑම වෙලාවක කියන්නේ මලක් පහනක් පූජා කරලා බුදු හාමුදුරුවන්ට, වාඩි වෙලා සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා කියලා හිතනවා. නමුත් ඒ මෛත්‍රිය සංකල්පයේදී "**හිතාකාරප්පවත්තිලක්ඛණා**" කියලා සියලු සත්ත්වයන් කෙරෙහි පවතින්නා වූ හිත, හිත සුව කල්පනා කළාට, මෛත්‍රී භාවනාවට ගියාම උපක්‍රමශීලී වෙන්න වෙනවා ප්‍රයෝජනය සලකලා. එහෙම නම් මෛත්‍රී භාවනාවේදී "**හිතාකාරප්පවත්තිලක්ඛණා**" කියන එක හරවාගන්නට වෙනවා තමන්ටම හිත සුව පිණිස. අනුන්ට මෛත්‍රී කරන්ට නම් තමන්ගෙ හිත මෛත්‍රී තත්ත්වයට පත් වෙලා තියෙන්නට ඕනෑ. එහෙම නැතිව අනුන්ට මෛත්‍රී කරන්ට තමන්ට සුදුසුකමක් නැහැ.

මෙන්න මේ ඉදිරිපත් කරපු වාක්‍ය තුන හතර බෙද දැක්වීම සඳහා සමහර ආචාර්යවරු මේක මෙහෙම පැහැදිලි කරනවා. සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! කියලා යම් කිසි කෙනෙක් තමන් තුළ වඩන ලද මෛත්‍රියක් නැතිව, නමුත් මෛත්‍රිය කියලා හිතාගෙන ඒ කරන වැඩේට කියන්න පුළුවන්, කාමාවචර කුසල් සඳහා කරන මෛත්‍රියක් කියල. මොකද සියලු සත්ත්වයෝ සුවපත් වෙත්වා! කියන අවස්ථාවේදී ඒ පුද්ගලයා තුළ රාගය හිතේ නැහැ, ද්වේෂය හිතේ නැහැ, මෝහයත් හිතේ නැහැ. පරුෂ වචන කියනව නෙමෙයි, හිස් වචන කියනව නෙමෙයි, කේලාම් කියනව නෙමෙයි, මේ මෛත්‍රී වචනයි කියන්නේ. ඒ නිසා කාමාවචර වශයෙන් වෙන්න තියන අකුසල් රාශියක් වළක්වලා කුසල් පැත්තට සිත යොදවන ගතිය වෙනවා. නමුත් කවදාවත්ම ඒ ක්‍රමයට රූපාවචර ධ්‍යාන නම් ලබන්න බැහැ. ධ්‍යාන ලබන මෛත්‍රී භාවනාවේදී ඉස්සෙල්ලාම ගන්ඩ වෙන්නේ සියලු සත්ත්වයෝ නෙවෙයි, "**අහං අවෙරො හොමි අබ්‍යාපජ්ජෝ අනීඝො සුඛී අත්තානං පරිහරාමි**" කියලා මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා! රෝග පීඩා නැත්තෙක් වෙම්වා! මානසික පීඩා

නැත්තෙක් වෙම්වා! සුවසේ ආත්මය පරිහරණය කරන්නෙක් වෙම්වා! කියලා තමා කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරවාගන්නවා.

මෛත්‍රී භාවනාව කරනකොට කොහොමද කරන්නේ කියලා, මෙන්න මෙහෙම තමන් කෙරෙහි මෛත්‍රිය පතුරුවාගෙන පටන් අරගන්නවා කියන එක සපයලා උත්තර දෙන්න පුළුවන් ඇත්තෝ ඉන්නේ ඉතාම සුළුවෙන්. ඒ මොකද, මෛත්‍රිය පිළිබඳව සංකල්පය විතරයි සමහරු අහලා තියෙන්නේ. මෛත්‍රී භාවනාව අහලා නැහැ. කරලා නැහැ. නමුත් යෝගාවචරයෝ නම් අනිවාර්යයෙන්ම ඒක දැනගත යුතුයි. දැනගෙන හිටියේ නැත්නම් ඒක ලෙඩ වුණාට පස්සේ බෙහෙත් හොයන්න යනවා වගේ. අමාරුවේ වැටුණට පස්සේ ඒක භාවනා කරන්න වෙලාවක් වෙන්නෙ නෑ. කේන්ති ගිය වෙලාවක මෛත්‍රිය වඩන්න බෑ. මෛත්‍රිය කියන එක කලින් වඩලා පුරුදු කරලා තිබුණා නම්, කේන්ති ගිය වේලාවේදී ඒක හරියට අර බාම් එකක් ගාන්නා වගේ, ලේපනයක් ආලේපනය කරන්නා වගේ ඒ වෙලාවට පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසායි යෝගාවචරයා චතුරාරක්ඛ භාවනා ටික ටික පුරුදු කරලා තියෙන්නේ. ඒක නිසායි මම අද හිතුවේ කල්පනා කළේ මේ කාරණා ඉදිරිපත් කරන්න ඕනෑ කියලා, කාගේ තුළත් මේ පිළිබඳව අලුත් අරුතක් ඇති කරගන්න, හිතක් ඇති කරගන්න.

ඒ නිසා මෛත්‍රී භාවනාව කරනකොට ඉස්සෙල්ලාම කරන්නේ තමාට මෛත්‍රී කරන එකයි. තමාට මෛත්‍රී කිරීමේදී මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා! කියන එකයි කියන්නේ. ඒ නිසා ඒ වේලාව වෛර නැති වෙලාවක් වෙන්න ඕනෑ. වෛර සහිත වෙලාවක මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා! කියලා කීවාට ඇතුළේ ඔඩු දුවපු තුවාලයකට පිටින් බෙහෙත් ගෑවා වාගේ සනීප වෙන්නෙ නෑ, සනීප වුණත් ඒකේ ගෙඩිය තියනවා. ඒ නිසා හිත හොඳට විශ්‍රාම වෙච්ච වේලාවක්, විවේක වෙච්ච වෙලාවක්, කයේ ඉරියව්ව පහසු වේලාවක්, ලෙඩ රෝග නැති වෙලාවක්, අනුන්ගෙන් තමන්ට හිරිහැර නැති වෙලාවක් බලලා, වෙන විදියකට කියනව නම් හොඳම සුබ නැකතක් බලලා, හොඳම හොඳ වෙලාවක් බලලා, වාඩි වෙලා,

පහසුකම් ශරීරයට දීලා හොඳ ඉරියව්වක ඉඳගෙන තමන්ටම හිත යොදාගෙන මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා! ආදී වශයෙන් දිගටෝම වෙන කිසිම සිතුවිල්ලකට සිත නොතබා දිගටෝම මෛත්‍රී කරගෙන යනවා නම්, ඒ පුද්ගලයා ඇත්ත වශයෙන්ම දානය දීලා සිල් රැකලා තියෙන කෙනෙක් නම්, ඒ ජීවිතයේදී ඉතාම ශක්තිමත් දාන සීල ආනිසංස නිසා වහාම පැකිළීමකින් තොරව නිරවුල්ව තමන්ට මෛත්‍රී කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. දන් දීලා නැති කෙනෙකුට - වෙන විදියකට කියනවා නම් අනුන්ගේ දේවල් හොරකම් කරන කෙනෙකුට, සිල් රැකලා නැති කෙනෙකුට - වෙන විදියකට කියනවා නම් සතුන් මරන, සොරකම් කරන, කාමයේ වරදවා හැසිරෙන, වචනයෙන් අකුසල් කරන කෙනෙකුට, මම වෛර නොවෙම්වා! කියලා කටක් ඇරලා කියාගන්න බැහැ. තමන්ටම හිත් ද්වේෂ කරන්ට පටන්ගන්නවා.

ඒක නිසා කෙනෙකුට තමා මේ ජීවිතයේ දීපු දාන ප්‍රමාණ, රැකපු සීල ප්‍රමාණ මෙලෝ වශයෙන් ආනිසංස විඳින්ට ඕනෑ නම් පැහැදිලි පරීක්ෂණ ක්‍රමයක් තමයි මේක. උරගලක ගාලා බලනවා වගේ මෛත්‍රී භාවනාවේ හිත යොදලා ඉන්නකොට ඒ පුද්ගලයාම පැහැදිලිවම තේරුම්ගන්න පටන් අරගන්නවා, කොච්චරදෝ ලෝකයේ සත්ත්ව විශේෂ ගත්තාම සියල්ලෝම එකිනෙකා මරාගෙන කන ලෝකයක් තියෙන්නේ. සීලයක් පිළිබඳ මොනම දේකින්වත් අධිෂ්ඨාන කරන්න බැහැ. නමුත් මනුස්ස ලෝකේ ගත්තොත් මනුස්සයාට ඊට වඩා උසස් භාග්‍යවන්ත ස්වභාවයක් තියෙන්නේ. සියයට අසූවක්, අනූවක් නැත්නම් අනූපහක් අතර ප්‍රදේශයක් "අනුං ගහං කත්වා" තමයි තියෙන්නේ. "**අනුග්ගහංකත්වා**" නෙමෙයි. අනුන් ගසා කෑම තමයි කරන්නේ. ඒ අනුන් ගසා කන ඇත්තෝ දානයට වඩා හොරකමට පෙළඹෙනවා. සීලයට වඩා පන්සිල් කැඩීමට පෙළඹෙනවා. එහෙම කෙනාට ඉතාම අමාරුයි, තමා සුවපත් වේවා! කියලා කියන්න. කොටින්ම කියනවා නම් එහෙම කෙනෙකුට ඇස් දෙක වහගෙන පාළු තැනක ඉන්නටවත් බැහැ, බය හිතෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා නිදාගන්න යනකොටත් ශබ්ද අහ අහ ආලෝක ඇතිව පිරිසක් ළඟ තමයි නිදාගන්නේ. බයට.

නමුත් දන දීලා සිල් රැකලා ඉන්න කෙනකුට නම් විවේක වෙනකොටම තමන් දීපු දනය, ආරක්ෂා කරපු සීලය දිහා බලනකොට, ආවර්ජනය කරලා බලනකොට ලොකු සතුටක් ඇති වෙනවා. මෙච්චර අනුන්ගෙන් ගසාගෙන කන ලෝකයක අපි මේ විදියට සීලයක් රැකලා තියෙන්නේ, අපි මෙච්චර දනාදී කටයුතු කරලා තියෙන්නේ, ඒ නිසා ඒකාන්තයෙන්ම මගේ හිත තවතවත් සුවපත් වේවා! කියල සුවපත් වෙන්න නම් වෛරය නැති වෙන්න ඕනෑ. වෛරය නැති කිරීම, වෛර නැති අවස්ථාවක පටන් අරගත්තොත් ඒ නිසාම භාවනාව බොහෝම ඉක්මනට සාර්ථක වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. විනාඩි පහක් දහයක් විතර එක දිගටම මෛත්‍රී අදහස්, වෙන විදියකට කියනවා නම් ද්වේෂ අදහස්වලට එන්න ඉඩ නොතබා, තමන් කෙරෙහි මෙළෙක් භාවයකින් යුක්තව මෛත්‍රී කරගෙන ගියොත් පුදුමාකාරව හිත ප්‍රමෝද වෙන ගතියක්, රස විඳින්න පුළුවන් ගතියක්, මෙළෙක් ගතියක් හිතේ පහළ වෙනවා. **ආඝාත පටිවිනය** බද්ධ වෛරය කියන දේවල් තියනවා නේ අපි ළඟ මේ ජීවිතයේ. යම් එදිරිවාදුකම්, සංසාරයෙන් ගෙන ආපුවා. සමහරු දකිනකොට පුදුම වචන කියන්නේ. ආන්න ඒ වගේ බද්ධ වෛර ක්‍රමයෙන් තුනී වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ වෙලාවට එන තරහ තාම එනවා, ඒ අවස්ථානුකූලව. නමුත් අර බද්ධ වෛරය කියන එක, බැඳගෙන තියන ගති, එහෙම නැත්නම් ඒ පුද්ගලයා නසන්න, විනාශ කරන්න තියන අදහස් දුර්වල වෙන්න පටන් අරගන්නවා. **ආඝාත පටිවිනය** මෝදු වෙන්න පටන් අරගන්නවා.

මෙන්න මේ විදියට මෛත්‍රිය කරගෙන යනකොට ඒ මෛත්‍රිය තුළ වැරදි පාරක ගියොත් රාගය මතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. අපි කලින්ම මතක් කළා නේ, ද්වේෂය කියලා කියන්නේ රාගයේම විකෘතියක් කියලා. අන්න ඒකට තවත් සාක්ෂියක් තමයි, **මෙත්තාමුඛෙන රාගො වඤ්චති**[18] කියලා කියනවා. රාග මුඛයෙන් මෛත්‍රිය වංචා කරන්න පුළුවන්. ඒ නිසා තමන් කෙරෙහි ආත්ම ස්නේහය වැඩි කරගන්න පටන් අරගත්තොත් මෛත්‍රී සීමාව ඉක්මවා

---

[18] විශුද්ධිමාර්ග අටුවාව, පඨම භාගය, බ්‍රහ්මවිහාරනිද්දෙසවණ්ණනා, පකිණ්ණකකථාවණ්ණනා.

යනවා. ඒවගේම අනුන්ට මෛත්‍රී කරනකොට පුරුෂයෙක් නම් තමන් ඉතාම ප්‍රිය කරන කාන්තාවකට මෛත්‍රී කරන ගතිය, කාන්තාවක් නම් පුරුෂයකුට මෛත්‍රී කරන ගතිය බොහෝම ඉක්මනට හරි යන්නට ඉඩ තියෙනවා. නමුත් එතන තියෙන්නේ රාගය. එතකොට මෛත්‍රී සීමාව ඉක්මවලා ඒ හිත රාග පැත්තට වැටෙනවා.

ඒක නිසා තමන්ට හොඳට මෛත්‍රී කරලා තමන්ට අර කියාපු විදියට යාදෙන සැපයක්, යාදෙන මෙළෙක් ගතියක්, යාදෙන අවිරුද්ධ භාවයක්, සාමීචි පටිපන්න භාවයක් තේරෙනකොට ඒක පූජා කරන්න ඕනෑ, බෙදා හදාගන්න ඕනෑ සියලු සත්ත්වයෝත් එක්ක නෙවෙයි. කවදාවත්ම නරකයි අප්‍රිය පුද්ගලයන් එක්ක බෙදාගන්න. කවදාවත්ම නරකයි අති ප්‍රිය පුද්ගලයෝ එක්ක බෙදාගන්න. කවදාවත්ම නරකයි මධ්‍යස්ථ පුද්ගලයන් සමග බෙදාගන්න. කවදාවත්ම නරකයි වෛරී පුද්ගලයන් සමග බෙදාගන්න. ඒක විය යුත්තේ ගරු කටයුතු ගුරුවරයෙක් විෂයෙහි. ඒ වගේම ඒ ගුරුවරයා පුරුෂයෙක් නම්, ස්ත්‍රියාවක් විසින් කිසි සේත්ම මෛත්‍රී කළ යුතු නැහැ. ගුරුවරයා ස්ත්‍රියාවක් නම්, පුරුෂයකු විසින් මෛත්‍රී කළ යුතු නැහැ. මොකද මෛත්‍රියේ මුල් අවස්ථාවේදී, රාගයත් එක්ක පටලැවෙන ගතිය අනිත් පැත්තට හරවනවා.

මේකට හොඳම නිදර්ශනයක් අද දැකගන්න පුළුවන්. බටහිර රටවල්වල විතරක් නෙමෙයි අද ලංකාවෙත් තියෙනව, විශේෂයෙන්ම නගරවල, හුඟක් වේලාවට මානසික අසහන තියන ඇත්තෝ පිළිබඳව. ඒ මානසික රෝගියාව වෛද්‍යවරයකු ළඟට පත් කරවනවා. මානසික වෛද්‍යවරයා ඒ රෝගියා සමග විවේකීව සාකච්ඡා කරනවා. සාකච්ඡා කරලා රෝගියාට පෙන්වලා දෙනවා, කුඩා කාලේදී හෝ තරුණ කාලේදී යට පහු වෙච්ච යම් කිසි බයක්, තැතිගැන්මක්, ද්වේෂයක්, කම්පනයක් වෙලා ඒක යට වෙලා ඒකේ තියන දේ රැව් පිළිරැව් දීම තමයි මේ ද්වේෂය වශයෙන් මතු වෙන්නේ කියල, ලෙඩක් වශයෙන් මතු වෙන්නේ කියල. ඒ නිසා හිත බය නැතිව, පැකිළෙන්නේ නැතිව ඒ ද්වේෂය, ඒ තරහ, ඒ සැකය, ඇති වෙච්ච තැනටම හිත ගෙනියන්න කියලා කියනවා. නමුත් ඒ රෝගියා එතෙන්ට යනකොට පුදුමාකාර

භීතිකාවක් දක්වනවා. එතෙන්ට යන්නට බැහැ ඇඟ කිලිපොළනවා. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයා ශබ්ද අහලා, රූප බලලා, ගඳ රස බලලා, බෙහෙත් බීල, අර අවස්ථාවට හිත වැටෙන එක වළක්වන්න උත්සාහ කරනවා. ඒ මොකද, හිතට ඒ අවස්ථා මතක් වෙනකොට හුඟක් දරාගන්න බැරි නිසා. නමුත් අර වෛද්‍යවරයා, ඒ සායනය කරන කෙනාගේ ගතිය තමයි ඒ රෝගියාගේ හිතේ බය නැති කරලා, පුළුවන් තරම් අර වෙච්ච සිද්ධියට ළං කරන්න හදනවා. නමුත් එහෙම ළං කරන්න හදනකොට ඒ මානසික රෝගියාගේ ගතියක් තමයි මේ උදව් කරන වෛද්‍යවරයාට ප්‍රේම කරන්න ගන්න එක. ඒ ප්‍රේමයේ එල්ලිලා තමයි රෝගියා හිතන්නේ අතෙන්ට යන්න. ඒදණ්ඩක් වශයෙන් තියාගෙන ඉන්නේ තමන්ට ඒ සායනයට උදව් කරන පුද්ගලයාට රාගික වශයෙන් ප්‍රේම කිරීම.

ඉතින් මේ නිසා අන්තිමට මානසික වෛද්‍යවරයාටත් පිස්සු හැදිල තමයි වැඩේ නතර වෙන්නෙ. වෛද්‍යවරයාට උදේ ඉඳන් හැන්දෑ වෙනකම් ආශ්‍රය කරන්න වෙන්නේ ඒ වගේ වැටිච්ච ඇත්තෝ. ඒ ඇත්තෝ කරන්නේම ඇවිල්ලා එල්ලෙන එකයි. මේ මානසික වෛද්‍යවරයා භාවනා නොකරපු කෙනෙක් නම්, මේ ද්වේෂය කියල කියන්නෙ රාගයේම ප්‍රතිබිම්බයක් බව දන්නේ නැත්නම් අවසානයේ ඒකට තමයි වැටෙන්නේ. ඒ නිසා හුඟ දෙනෙක් කියනවා භාවනාවෙන් මානසික රෝග සුව කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ වගේම වෙන වෙන රෝග සුව කරන්න පුළුවන් කියලා. ඒ කියන ඇත්තන්ට වෙලා තියෙන්නේ තමන්ම රෝගීන් බවට පත් වෙන එකයි. මේ කාරණා දන්නා කෙනෙකුට හොඳට තේරෙනවා, තමන්ගේ හිත මේ වාගේ දේකට පුරුදු පුහුණු කරලා ඒ කෙනෙකුට උදව් කරනවා මිසක්වා, වැඩි හජනයට යන්න හොඳ නෑ කියල.

ඒ නිසා ද්වේෂයත් එක්ක වැඩ කරන ගතිය බුද්ධි චරිතයටයි වැටෙන්නේ. හොඳ බුද්ධිමතාට තමයි ද්වේෂය එන්නේ. ද්වේෂය, ද්වේෂය බව දැනගැනීම ලොකු බුද්ධියක්. ඒ මොකද ඔහු තුළ සැහෙන ශක්ති තියනව. ඒ ශක්තිය ශ්‍රද්ධාව බවට පත් කරගන්න පුළුවන්, වීර්ය බවට පත් කරගන්න පුළුවන්, සතිය බවට පත් කරගන්න පුළුවන්,

සමාධිය බවට පත් කරගන්න පුළුවන්, ප්‍රඥාව බවට පත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ පැත්තට පත් නොවුණොත් මේක ඒකාන්තයෙන්ම ලෝකය වනසන විනාසක තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

මෙන්න මේ විනාසක තත්ත්වයේ ඉඳලා අර ඉන්ද්‍රිය ධර්ම බවට පත් කිරීමේ අතරමැද අවස්ථාව, දෙකක් විදියට පෙන්වන්න පුළුවන් - එකක් මෛත්‍රියෙන් කරන්න පුළුවන්, අනික සතියෙන් කරන්න පුළුවන්. මෛත්‍රියෙන් කිරීමේදී අපි කරන්නේ තාවකාලික පිළියමක්. හැබැයි හුඟදෙනෙක් ඒ භාවනාවට බොහෝම කැමතියි. ඒ නිසා මට භාවනාව උගන්වපු ස්වාමීන් වහන්සේ එක්දස් නමසිය පනස්ගණන්වලදි ලංකාවට ඇවිල්ලා ඉස්ඉස්සෙල්ලාම කම්මට්ඨානාචාර්ය වරයකු වශයෙන් ලංකාවේ භාවනා ගුරුවරයකු වශයෙන් කටයුතු කරල තියනවා. ඒ කටයුතු කරනකොට ශුද්ධ වශයෙන්ම උගන්වලා තියෙන්නේ විපස්සනාව. හොඳට භාවනා කරපු උපාසක මහත්මයෙක් හමු වෙලා, ඒ හිටපු කාලය ඇතුළතම ශුද්ධ විපස්සනාව උගන්වලා, පස්සේ ඒ උපාසක මහත්තයාට දවසක මෛත්‍රිය පිළිබඳ මේ වගේ ආනිසංස කතාවක් කරල තියනවා. ඒ කතා කරලා **අහං අවෙරො හොමි** කියන පදය යටතේ මම වෛර නැත්තෙක් වෙම්වා! කියලා මෛත්‍රී භාවනා කරන්නය කියලා කමටහන ශුද්ධ කරලා, කියලා තියනවා විපස්සනාව හරි ගියාම සමථයට යන්නය කියලා. පහුවදා ඒ උපාසක මහත්තය කමටහන ශුද්ධ කරගන්න ඇවිල්ලා හොඳටෝම සයඩො ස්වාමීන් වහන්සේට බනින්න පටන්ගත්තලු. මේ අවසාන දවස වෙනකම්ම බොහෝම කීකරුව වැඩ කරන මනුස්සයා. ඇයි කියලා ඇහැව්වාම "ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස මෙච්චර කල් මේක හංගගෙන හිටියේ, මේක නේ මට කලින් පෙන්වලා දෙන්න තිබුනේ, අපරාදේ මේ මාස දෙකතුනක් කල් ගියේ" කියලා, මෛත්‍රිය ඉගැන්නුවේ නැහැ කියලා තමයි බනින්න පටන් අරගෙන තියෙන්නේ. ඒ මොකද, විපස්සනාව ආදී දැඩි භාවනා කරන ඇත්තන්ට මෛත්‍රිය හරි ගියොත් බොහෝම සීඝ්‍රයෙන් ආනිසංස ලැබෙනවා. ඇත්තටම කියනව නම් නිවනටත් වැඩියි වගේ පේනවා මේ මෛත්‍රිය. ඒක නිසා ඒකෙ ලොකු ආකර්ෂණීය ශක්තියක් තියනවා.

මේ නිසා අපි පරිස්සම් වන්ට ඕනෑ. ඒකේ තියෙන්නේ - මේ මෛත්‍රී භාවනාවේ තියෙන්නේ - සීමිත යෙදවුමක්. ඒ සඳහා ඉස්සෙල්ලාම අවශ්‍ය කරන්නේ මෛත්‍රී සංකල්පය, හොඳ පැත්ත බලන්න ඉගනගන්න එක. දෙක තමයි තමන්ගෙන් පටන් අරගෙන මෛත්‍රී කරන්න ඕනෑ. ඒ කරන්න පටන් අරගෙන තමන්ට හොඳට තේරෙන මට්ටමට, හරියට ඇඟ පුබුදුවාගෙන යන්නා වාගේ, ප්‍රමෝද කරගෙන යන්නා වගේ එන මට්ටමකට එනකොට, දරාගන්න බැරි මට්ටමකට විසඳගන්න බැරි තරමට මෛත්‍රී සිතුවිලි එනකොට, ඒ බව ගරු කටයුතු ගුරුවරයකුට කියල ඒ මාර්ගයේ පහනෙන් පහන පත්තු කරන්නා වාගේමයි කියලා හිතට ගත්තට පස්සේ පුළුවන් ප්‍රථම ධ්‍යානයට යන්න. ඒකෙදී මතක ඇතිව පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ. කාමය පැත්තට හිත යෙදුණොත්, විරුද්ධ ලිංගිකයකුට මෛත්‍රී හිත දුන්නොත්, ඒ ස්නේහය ඇති වීම නිසා, එහෙම නැත්නම් රාගය ඇති වීම නිසා මෛත්‍රිය විනාශ වෙන්න පුළුවන්. ඒක ආරක්ෂා කරගෙන යනවා නම් යෝගාවචර ජීවිතයේ ප්‍රශ්න අඩු වෙනවා.

මේ විදියට මෛත්‍රී භාවනාව කිරීමට නම් ඒ පුද්ගලයා **කම්මස්සකතාඤාණ සම්මාදිට්ඨිය** කියන, කර්මය කර්ම ඵලය පිළිගන්න ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් තමයි අපි විනිශ්චයකට පෙළඹෙන්නේ. අපි හිතනවා අපි දඬුවම් දිය යුතුයි, අපි ලෝකයා හැදිය යුතුයි කියලා. ඒ මොකද අපි දන්නේ නැහැ ඒ වෙලාවේ කර්මය ක්‍රියාත්මක වන බව. අපි හිතන්නෙ අපි මේක කරන්ට ඕන කියල. එතකොට වෙන්නෙ මොකද්ද, අපි අනවශ්‍ය කර්ම රැස් කරගන්නවා. ඒ නිසා **කම්මස්සකතාඤාණ සම්මාදිට්ඨිය** තියෙන්න ඕනෑ, **පටිසඞ්ඛාන භාවය** තියෙන්න ඕනෑ. හොඳට නුවණින් මෙනෙහි කරන්නට ඕනෑ, මේ වරද කරන කෙනා ගිය ආත්මේ මගේ අම්මා, අප්පාද කියලා දන්නවද? ඊළඟ මගේ ගුරුවරයාද කියලා දන්නවද? ඒ වගේම හෙට අනිද්ද වෙනකොට මගේ ගුරුවරයෙක් වෙයිද කියන්න පුළුවන්ද? දැන් මේ තත්ත්වයේ හිටියට මම මේ වැඩිහිටියෙක් වශයෙන් මෙහෙම කටයුතු කළාට ඒ ඇත්තා කවුද කියලා දන්නවාද? සර්වඥයන් වහන්සේ පවා බෝධිසත්ත්ව කාලයේදී කොච්චරක් මේ වගේ ආත්මවල ගත කළාද? ආදී වශයෙන් කල්පනා කරලා

බලනකොට අපිට කොහෙන්ද අයිතියක් තව කෙනකු විනිශ්චය කරන්න. දේව ආගම් අදහන ඇත්තෝ පවා කියනවා "උඹ අනුන්ව විනිශ්චය කළොත් යක්ෂයා විසින් උඹව විනිශ්චය කරයි" කියලා. ඒ නිසා අපි අනුන් ගැන විනිශ්චය කරන්න ගියාම, විශේෂයෙන්ම නඩුත් හාමුදුරුවන්ගේ බඩුත් හාමුදුරුවන්ගේ කියන මට්ටටමේ විනිශ්චය කරන්න ගියාම, පක්ෂග්‍රාහී විනිශ්චයවලට යනවා. ඒකට වන්දි ගෙවන්න වෙනවා.

ඊට වැඩිය හොඳයි අපි ඒ වේලාවේදී අවිරුද්ධ ප්‍රතිපත්තියේ, සාමීචි ප්‍රතිපත්තියේ ඉඳලා ඉවසලා කටයුතු කරන එක. ඒක යෝගාවචර ජීවිතයකට හුඟක් ශාන්තිදායකයි. ඒකට පරමාදර්ශය වශයෙන් පෙන්වන්ට තියෙන්නේ සර්වඥයන් වහන්සේමයි. ඒ සඳහා **පටිසඞ්ඛාන ඤාණ** අවශ්‍යයි, ඒ වගේම කල්‍යාණ මිත්‍ර සේවනය අවශ්‍යයි. ඒ වගේම ඒකට ගැළපෙන කතාවත්. මම අර කලිනුත් කිව්වා වගේ අද පවතින්නා වූ ජන මාධ්‍ය හැම එකෙන්ම කරන්නේ කුප්පන ගතිය. මිනිසුන්ගේ හැඟීම් අවුස්සලා, බන්දලා, වහා ක්‍රියාත්මක වීමට මනුෂ්‍යයෝ පුරුදු වෙලා. මේ නිසා හුඟක්ම මේකට භාජනය වෙලා තියෙන්නේ තරුණ කොටස්. එවැනි කතාවලට යන්ඩ යන්ඩ මෙවැනි මෛත්‍රී කතාවල් පේන්නේ මහා නෝන්ජල්, මහා බොළඳ, බයාදු කතා වගේ. නමුත් ඒ වාගේ නීයාන ධර්මයක් නැතිව මේ කටයුතු කරගෙන යන්න අමාරුයි.

ඒ නිසා සමථ ක්‍රමයෙන් මේ දේවල් කළාට, මේ විදියට විස්තර කළාට, සතිය ඉස්සර කරගත්ත විපස්සනාව තනිකර කරන කෙනාට පෙන්නලා දීල තියෙන්නේ **"අපනතං චිත්තං බ්‍යාපාදනුපතිතං"**[19]. ගැටීමත් එක්කම ව්‍යාපාදය හටගන්නවා. **"තං සම්පජානො හුත්වා, බ්‍යාපාදං පජහති"**. ඒක දැනගැනීමෙන්ම අයින් කරනවා. **"එවම්පි චිත්තං න වික්ඛෙපං ගච්ඡති"**. මෙසේද චිත්ත වික්ෂේපය දුරු වෙනවා. සතිපට්ඨානයේ මුලින් කිව්ව කරුණුවලට බොහෝම කිට්ටුයි, තරහක් ඇති වෙච්චම තරහ බව දැනගැනීමෙන්මයි විපස්සනායානිකයා ඒක කරන්නේ. සමථයානිකයා තමයි මෛත්‍රී භාවනාවෙන් ඒක කරන්නේ.

---

[19] පටිසම්භිදා මාර්ගය, මහා වග්ගය, ආනාපානසතිකථා, වෝදානඥාන නිද්දේශය.

යුගනද්ධ භාවනා කරන කෙනා මේ දෙකම පාවිච්චි කරනවා. ඒ නිසා කොයි එකටත් හොඳයි දෙකම දැනගැනීම. මෛත්‍රී සංකල්පය කියල කියන, හැම දේකම හොඳ පැත්ත බලන ගතිය තියෙන්ට ඕනෑ. මෛත්‍රී භාවනා කරලා යම් කිසි පරිචයක් තියෙන්ට ඕනෑ. ඒ වගේම තමයි, ඊටත් වඩා යාදෙන ඍජු උත්තරය තමයි ද්වේෂයක් ඇති වුණාම ද්වේෂය ඇති වුණා කියලා දැනගැනීම. ඒක තමයි සතිපට්ඨානයේ සඳහන් වෙන්නේ. ඒක තමයි පටිසම්භිදා මාර්ගයෙත් සඳහන් කරන්නේ. මේ යෝගාවචරයා තනි ශුද්ධ විපස්සකයෙක්.

ඒ නිසා මේ කරුණු ඉදිරිපත් කරගත්තාම තමන් මෙතෙක් කල් මේ යෝග ජීවිතය රඳවාගැනීම සඳහා කරගෙන ගිය ව්‍යාපාර බැලුවත්, එහෙම නැත්නම් සාමාන්‍ය ජීවිතය රඳවාගැනීම සඳහා කරගෙන ගිය ව්‍යාපාර බැලුවත් මේ අත්දැකීම් නැති ඇත්තෝ පිරිසක් නෙවෙයි. හුඟක් අත්දැකීම් සහිතයි. ඒ අත්දැකීම ද්වේෂ පදනමින්, එහෙම නැත්නම් ව්‍යාපාදය මුල් කරගෙන බැලුවොත් ජීවිතයට අලුත්ම ආකල්පයක් දෙන්නට නම්, නැවුම් භාවයක් දෙන්නට නම් මේ කියන සතියෙන් ද්වේෂය ද්වේෂය බව දැනගැනීමත්, මෛත්‍රියෙන් තමන් හිත සුවපත් වෙත්වා කියන තත්ත්වයට පත් වීමත්, ජීවිතය ඉතාමත්ම අලුත් කරනවා. හුඟක් තරුණ භාවයට හිත පත් කරගන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා එදාට විතරයි යෝගාවචරයාට නිවහල් වී මේ ගමන යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැත්නම් අඬා හෝගාගත්තු ගමන්, ලෙඩ කියාගෙන, හිතෙන් වැටීගෙන, අසවලාගේ දුක් බලාගෙන හරි වෙහෙස ගමනක ගත වෙන්නේ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ සුගතයි, උන්වහන්සේ මේ ගමන සුන්දර ලෙස ගමන් කළා. අපි ශ්‍රාවකයෝ වෙන්න නම් ඒකාන්තයෙන් මේ ජීවිතයේ අපට හම්බ වෙන වෛරයේදී ඒකට මුහුණ දීම සඳහා මේ මෛත්‍රි අදහසත් සතියෙන් වෛරය දැනගැනීමත් කියන උපක්‍රම දෙක දැනගන්න ඕනෑ. අද දවසේ මේ ගත කරපු කාලය ඒකටයි ගත කළේ.

ඒ නිසා මේ ඉදිරිපත් කරගත්ත කරුණුත් තමතමන් දන්නා කරුණුත්, මූලධර්ම වශයෙන්, අත්දැකීම් වශයෙන් එකතු කරගෙන, ජීවිතයට

අනිවාර්යයෙන් මතු වෙන මේ ද්වේෂ ධර්මය එනකොට ඒකට සතුටින් මුණ දීලා ඒක බේරාගැනීමේ ශක්තිය සියලුදෙනාටම ලැබේවා! ඒ වගේම තමන්ගේ හිතේ මතු වෙන ද්වේෂය සද්ධාව බවට, වීර්ය බවට, සතිය බවට, සමාධිය බවට, ප්‍රඥාව බවට පත් කරගැනීමෙන් නියයාන ධර්මයන් බවට පත් කරගැනීමට පුද්ගලිකව තමතමන්ට වර්තමාන මොහොත වශයෙන් ශක්තිය ධෛර්ය බලය මෙයින් ලැබේවායි! කියන ප්‍රාර්ථනාවත් සමගම අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතනින් ඉවර කරනවා.

35 | ථීනමිද්ධ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති."

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉදිරිපත් කරගෙන ඉන්න පිරිසක් වශයෙන් දැන් ධම්මානුපස්සනා කොටසටයි පිවිසිලා ඉන්නේ. එයිනුත් මුලින්ම සංග්‍රහ වෙලා තියෙන පංච නීවරණ ධර්ම අතුරෙන් මැද කොටසේ ලා සැලකෙන ථීනමිද්ධයයි අද මේ මාතෘකා කරන්ට වෙච්ච පාලි පාඨයෙන් ප්‍රධාන වශයෙන් මතු කරලා පෙන්වන්නේ.

මේ පාලි පාඨයේ සෘජු පරිවර්තනයක් ඉදිරිපත් කරගත්තොත්, **ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.** මහණෙනි, මේ ශාසනයේ

සංසාරයේ භය දක්නා වූ, සංසාරයෙන් ගැලවීමට කටයුතු කරන්නා වූ භික්ෂුව තම ආධ්‍යාත්මික සන්තානයේ යම් ථීනමිද්ධයක් ඇත්තේ නම්, මගේ සන්තානයේ දැන් ථීනමිද්ධය ඇත්තේ යයි දැනගනී. **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධන්ති පජානාති.** මගේ සන්තානයේ මේ වෙලාවේ දැන් ථීනමිද්ධයක් නැති නම්, ඒ ථීනමිද්ධය නැති බව දැනගනී. **අනුප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** පෙර නොතිබුණා වූ ථීනමිද්ධයක් ඕන්න දැන් පටන්ගත්තා, ඕන්න උපන්නා, ඕන්න ඉපදුණා කියලා දැනගන්නවා. ඉපදෙනවා කියල වැටහෙනවා නම්, ඒක දැනගන්නවා. **උප්පන්නස්ස ථීනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති.** යම් තිබුණා වූ ථීනමිද්ධයක් මෙන්න මේ සිද්ධියත් එක්කම, නැත්නම් මේ වැඩේ නිසා මගෙන් පහව ගියා, තදංග වශයෙන් විෂ්කම්භන වශයෙන් ඒක ඒ වෙලාවේ භාවනා කරගන්න පුළුවන් තාලෙකට දුරු වෙලා ගියා කියල ඒ වෙලාවෙම දැනගන්නවා. **පහීනස්ස ථීනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.** යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයා එසේ වරින් වර පහ වෙමින් යන්නා වූ ථීනමිද්ධය නැවත මතු නොවෙන ආකාරයට පහ වුණා, නැත්නම් සමුච්ඡේද ප්‍රහාණයෙන් ප්‍රහාණය වුණා, ආයි මතු නොවෙන තාලෙට ප්‍රහාණය වුණා නම් ඒ බවත් දැනගන්නවා.

මේ පාඨ පහ අපි මෙතුවක් කල් සාකච්ඡා කරන්නට යෙදිච්ච නීවරණ ධර්ම පහටම පොදු පාඨ. අපි මෙයින් දෙකක් මීට කලින් කාමච්ඡන්ද වශයෙන්, ව්‍යාපාද වශයෙන් සාකච්ඡා කරන්නට යෙදුණා.

අද මාතෘකාව වෙන්නේ ථීනමිද්ධය. කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද කියන දෙක එකට කරලා, නැත්නම් සමස්තයක් වශයෙන් සාකච්ඡා කරනකොට මේ දෙන්නම රඟපෑමක් කරන බව, කාමච්ඡන්දය වරෙක ව්‍යාපාදය වශයෙන් පෙනී හිටින බව, ඒ කරලා සම්පූර්ණයෙන් කාමච්ඡන්දයාගේ ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්ත වශයෙන් පෙනී හිටිමින් කටයුතු කරන බව නිසා, මේ තුළ ඇත්තා වූ ඍජු වූත් වක්‍ර වූත් පහර දීම, බලපෑම යෝගාවචරයාට තේරුම්ගන්ට බැරි වුණා කියල කනගාටු

වෙන්න වටින්නෙ නෑ. ඒක අඩු ගානේ ඒ යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන කර්මස්ථානාචාර්යවරු දැනගන්න ඕනෑ - කාමච්ඡන්දයාගේම යම් විදියක විකෘත ඉදිරිපත් වීමක් තමයි ව්‍යාපාදය කියන්නේ. වරෙක මේ දෙන්නා කළු සුදු වෙනසට ක්‍රියාත්මක වෙනවා. වරෙක අත්වැල් බැඳගෙන ක්‍රියාත්මක වෙනවා. අපේ ගමේ, නැත්නම් සාමාන්‍ය ව්‍යවහාර භාෂාවේ තිබෙන රයිගමයයි ගම්පොළයයි වාගේ කියල. දවල් වරුවේ දෙන්න එකතු වෙලා හොඳටෝම රණ්ඩු වෙනවා. ගහ බැනගන්නවා. ගුටි බැට හුවමාරු කරගන්නවා. ඉතින් මිනිස්සු දන්නවා මේ දෙන්නා නම් කවදාකවත් එකට තියන්න හම්බ වෙන්නේ නෑ කියල. නමුත් දෙන්නා රෑට එකතු වෙලා හොරකමේ යනවා. එතකොට කවදාවත් මිනිස්සු හිතන්නේ නෑ මේ දෙන්නා එකට හොරකම් කරයි කියලා. මොකද දවල් වරුවෙම කරන්නේ රණ්ඩු වෙන එක. නමුත් දෙන්නගේ වැඩ පිළිවෙළ බොහෝම කාලයක් පැවතිලා තියෙනවා අපේ ගැමි කතාවලට එකතු වෙන තරමට.

අන්න ඒ වගේ කාමච්ඡන්දය හා ව්‍යාපාදය අතර පුදුම සම්බන්ධකම් තියෙනවා. යම් වෙලාවක ව්‍යාපාදය ස්වරූපයෙන් කාමච්ඡන්දය මතු වීම පිළිබඳව කරුණු කථා කරන්න ගත්තොත්, ඒකට අද කියන්නේ මනෝවිද්‍යාව කියලා. මානසික රෝග හටගන්නේ කොහොමද කියනකොට කාමච්ඡන්දයා ව්‍යාපාද ස්වරූපයෙන් පෙනී හිටපු ආකාර තමයි. මේක අපි ගිය පාරත් මතක් කරගත්තු විදියට බටහිර මනෝවිද්‍යාවේ ඉතාම ප්‍රසිද්ධ රහසක්, මේ මානසික ප්‍රශ්න සෑම දෙයටම හේතුව කාමරාගයමයි කියන එක. ඒකෙ විකෘත ඉදිරිපත් වීම ද්වේෂය ලෙස මතු වුණාට පස්සේ ද්වේෂයට වෙදකම් කරන්න හැදුවට මේක අතගාගෙන අතගාගෙන යනකොට ඒකෙ තියෙන්නේ කාමරාගයමයි.

ඒ වාගෙම තමයි ථීනමිද්ධය ගත්තම ඒ තනි වචනය තුළ දෙකම තියෙනවා. එහෙම නැත්නම් ථීනමිද්ධයේ ප්‍රතිපක්ෂය වශයෙන් අපි ගන්නවා විරිය. වීර්යයේ තියෙනවා අධික වීර්ය සහ වීර්යයේ සහමුලින් අඩු භාවය, ලීන භාවය. හුඟාක් වෙලාවට අධික විරිය, හුඟාක් අඩු වීරිය යන ඒවා පිළිබඳව සමාජයේ විවිධ ආකල්ප

තියෙනවා. යෝගාවචරයත් මේව දිහා බලන විවිධ ආකල්ප තියෙනවා. නමුත් කරන හානිය නම් භාවනාවට එක සමාන හානියක් කරන්නේ. ථීනමිද්ධය කියල සඳහන් කරන්නේ වීර්යයේ අඩු භාවය. නමුත් අපි නීවරණ ධර්ම කියල කියන්නේ කළු ධර්ම, බාධක ධර්ම, ආවරණය කරන ධර්ම. බාධක ධර්ම වශයෙන් ගත්තම මේක තේරුම් අරගන්න ඉතාම පහසු වෙන්නේ ඒ ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මය වන වීරිය එක්ක ගළපමින්, ගටමින්, සංසන්දනය කරමින් ඉගෙනගන්නකොටයි. ඒ මොකද, මේ සම්බන්ධ වන සෑම යෝගාවචරයෙකුටම ඒ පිළිබඳව මූලික අත්දැකීම් ස්වභාවයක් තියෙනවා. මූලධර්ම සෑහෙන ප්‍රමාණයක් දන්නවා. ඒ හින්ද සංසන්දනාත්මක දේ හොඳට හිතට කාවදිනවා. ගලේ කෙටුව වගේ හොඳට මතකයේ හිටිනවා. ඒක නිසා ථීනමිද්ධය සාකච්ඡා කරන්න වෙන්නේ වීර්යයත් එක්ක ගළපලා.

වීර්යයේ පවතිනවා අර වගේ අධික වීර්යය සහ හීන වීර්යය කියන දෙක, උච්ච භාව සහ අවච භාව දෙක. උච්චාවච භාවය හැම වේලාවේදීම මධ්‍යම ප්‍රතිපදාවෙන් භාවනාව ඉවතට තල්ලු කරල දමන කෙලෙස්. ඒ නිසා මේ දෙකම පිළිබඳව - වීර්යයාගේ අධික භාවයත් වීර්යයාගේ ලීන භාවයත් කියන දෙකම - නීවරණ ධර්ම ගැන කතා කරනකොට සාකච්ඡා කරන්න වෙනවා. වීර්යයාගේ අධික භාවයට වඩා වීර්යයාගේ ලීන භාවය තමයි මේ ථීන මිද්ධ කියන වචන දෙකේ සඳහන් කරන්නේ. ථීන කියන්නේ සීතල වෙන හැකිළෙන භාවය. මිද්ධ භාවය කියල කියන්නේ මිදිච්ච භාවය. අපි දන්නවා ගිතෙල් ටිකක් බටර් ටිකක් හොඳටම සීතල වුණොත්, දැන් කාලයේ හැටියට කියනව නම් ශීතකරණයට දැම්මොත් ඒක මිදෙනවා. මිදිලා ඒක ගලක් වගේ තද බවට පත් වෙනවා. එතකොට ඒක පාන් පෙත්තක හෝ වෙන දේක තවරන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒක කර්මණ්‍ය නෑ. වැඩේට ගැළපෙන්නෙ නෑ. ඒක ටිකක් රත් කරල ගත්තට පස්සේ, කොයි තරම් සීතල එකක් වුණත් යම් කිසි ප්‍රමාණයකට රත් කරල ගත්තට පස්සේ එහි එනවා යම් මෙළෙක් භාවයක් මතුපිට පෘෂ්ඨයක පතුරවන්න පුළුවන් විදියේ.ආන්න ඒ වගේ තමයි හිත ඕනෑවට වැඩිය කුසීත සීතල භාවයට පත් වෙච්චහම, මිදිච්ච ස්වරූපයට පත් වෙච්චහම ඒක වැඩ කරන්නේ නෑ. කැඩෙනසුලු තත්ත්වයට පත්

වෙනවා. කර්මණ්‍ය නෑ. ඒක යම් ප්‍රමාණයකට ආතාප වීර්ය - තපස කියලත් අපි මේකට සඳහන් කරනවා - තපස ආතාප වීර්යය ළං වුණාට පස්සේ පුදුම විදියට මේ වැඩ කරගන්න බැරුව පැත්තකට වෙලා තිබුණ හිත කර්මණ්‍ය වෙලා ඕනෑම තත්ත්වයක් යටතේදී පැහිලා යෙදිල කටයුතු කරන්න පටන්ගන්නවා.

හුඟක් වෙලාවට දණිස් අමාරු ආදී වාත අමාරු වගේ දේවල් විශේෂයෙන්ම ඔය මන්දරම් වෙලාවලට හරියට ඇඟේ එනවා. නිකන් හරියට ධාතු කිපිච්චහම වාතයමයි කිපෙන්නේ. අන්තිමට, තියල යකඩ කටු ගැහුව වගේ නවන්න දිගඅරින්න බෑ. ඉඳගෙන ඉන්නවයි කිව්වම කටු ඉඹුලේ නගින්නා වගේ ඉතාමත්ම වෙහෙසකර තත්ත්වයක්. භාවනා කරන්න තියා පිරිසේ ඉඳගෙන ඉන්න නිසා ලැජ්ජාවට ඉඳගෙන ඉන්නවා, ඉන්නම බෑ. එතකොට නැගිටලා යන්න දමල ගහල යන්න හුඟක් වෙලාවට අදහස් පහළ වෙනවා. නමුත් බොහෝදෙනා අඩු ගානේ එක වතාවක් දෙවතාවක් අත්දැකලා ඇති, ඒ වෙලාවේදී හරියටම ඒ වේදනාව තියෙන ස්වරූපයට හිත යොදලා නැවත නැවතත් ඒ වේදනාවම මෙනෙහි කරන්න පටන් අරගත්තොත් හිත පුදුම විදියට මෙළෙක් වෙන්න පටන්ගන්නවා. හරියට වේදනාව දිහාවටම ගිහිල්ල, මූල කර්මස්ථානයට වගේම ප්‍රේමය උපදවල වේදනාව මෙනෙහි කරගෙන මෙනෙහි කරගෙන යනකොට අර හිතත් මේ අරමුණත් - වේදනා අරමුණත් - යන දෙකම පුදුම විදියට මෙළෙක් මෘදු භාවයට පත් වෙලා ඒ තුළින්ම හරි උණුසුම් භාවයක්, භාවනාවට සමීප ස්වරූපයක් ඇති වෙලා ආයෙත් අර වේදනා ස්වරූපයේ අවසානය දැකල මූල කර්මස්ථානයට ගියහම, තව පැය භාගයක් හමාරක් යනකල් හොඳට හිත අවදි වෙලා එල්ල වෙලා හිටින ස්වභාවයක් තියනවා යෝගාවචරයාට - විශේෂයෙන්ම විපස්සනා යෝගාවචරයාට. අර මිදිලා තියෙන වෙලාවේදී ගල් වෙලා තියෙන වෙලාවේදී අතඇරලා ගියා නම් ඒ තියෙන දුර්වල හිත, වේළිච්ච හිත, එහෙම නැත්නම් ඇකිළිච්ච හිත පැය ගානක් යනකල් ඉතාමත්ම - සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනව නම් - කාලකන්නි ස්වරූපයෙන් පවතිනවා. හරියටම ඒ වේදනා ස්වරූපයට යොමු කරලා ඒ කුසීත භාවයට ප්‍රතිපක්ෂ වන විරිය ආරම්භ කරලා මෙනෙහි කරන්න

පටන්ගත්තොත් මේ වාගේ හිතත් කර්මණ්‍ය වෙලා අරමුණත් මෙළෙක් වෙලා භාවනාව නැගිටලා එන ස්වරූපයට පත් වෙනවා.

ඒ නිසා එතැනදි වීරිය යෙදීම හොඳට දනගෙන කෙරෙන්න ඕනෑ. දන් තියෙන්නේ වීරිය අධික භාවය, දන් තියෙන්නේ වීරිය අඩු භාවය ආදී වශයෙන් මේ දේවල් දනගන්න ඕනෑ. ඒ වාගේම මේ විදියට එක දිගට භාවනා කරන යෝගාවචරයාට කුසීත භාවයක් ඇති වුණාට පස්සෙ, ථීනමිද්ධයක් ඇති වුණාට පස්සෙ, ඒ ථීනමිද්ධය දුරු කිරීමට කටයුතු කරනකොට වීර්යයාගේ විවිධ මට්ටම් ඉතාමත් වැදගත් වෙනවා. අපි කලින් ගත්ත, කුසීත වෙලා වේදනාවෙන් මිරිකිලා ඉන්න වෙලාවේදී විරිය නැගිට්ටුවාගෙන ඇඟ රත් කරගෙන ඒක ජයගැනීම කියන එක ආධුනික යෝගාවචරයන් සඳහා පාවිච්චි වෙන, උනන්දු කරවනසුලු නිදර්ශනයක්. නමුත් වීර්යයේ මට්ටම් ගැන කතා කරන්න ගියහම ඉහළට ඉහළට තියෙන වීර්ය අවස්ථා ඒ වගේ ප්‍රකට කැපී පේන අත්දකීම් දෙන්නෙ නෑ. නමුත් භාවනාවට අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා.

එනිසා වීර්යය ගැන කතා කරනකොට, කුසීතකමට නැත්නම් ථීනමිද්ධයට ප්‍රතිපක්ෂ වීර්යය ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියල කොටස් තුනකට කඩල පෙන්නුවා. ආරම්භ ධාතු කියල කියන්නෙ මේ ලෝකේ උපදිනකොට කවුරුත් උපදින්නේ කාම ලෝකයට; ඇගේ ඇඳුම්, ඒ වගේම ව්‍යාකරණ විධි, ඒ වගේම චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ඔක්කොම හැදිල තියෙන්නේ කාම ලෝකයේ; ඒ නිසා හැම කෙනාම, සර්වඥයන් වහන්සේගේ අවසාන බුදු වන ආත්මයේත් ඒ කාම ලෝකය තුළ තමයි වැඩෙන්නේ. ඒ නිසා කාම ලෝකය උපස්තරය කරගෙන ඒ වැඩීගෙන ආවට පස්සේ ඉතින් මොළය මෝරාගෙන එන වයස එනකොට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා අසූචි ගොඩක ඉන්න අසූචි පණුවෙක් වාගේ මොකක්දෑ මේ කරන වැඩේ තේරුම? මම වහාම මේ කාමයාගේ අසූචියෙන් ගැළවෙන්න ඕනෑ කියලා. කාම ලෝකයේ ඉන්න නමුත් කාම ලෝකයාගේ ආදීනව දකගන්න පුළුවන් ශක්තියක් උපනිශ්‍රය වෙලා තියෙනව. ඇඟ ඇතුළේම නිදන්ගත වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ පුද්ගලයාට

හිතෙනවා මෙතෙක් කල් ඇඟ වඩාගන්න, ව්‍යාකරණ ක්‍රම, භාෂාව, එතනින් ගියහම ශිල්ප ඉගෙනගන්න උදව් කරපු සෑම කෙනෙක්ම කාමය වැඩීමට හේතු වෙනවා. ඒ නිසා සියලුම ඥාතීන්, පිරිවර, මුදල් අතහැරලා දල, 'මට මේ කාමයන්ගෙන් වෙන් වෙන්න වෙනවා' කියල අමුතු හැඟීමක් එන්න පටන්ගන්නවා.

මේකට කියනවා ආරම්භ ධාතු කියලා. වැඩේ පටන්ගන්න ආරම්භක වීර්යයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේක ලෝකයේ තියෙන හරිම සුන්දර දෙයක්. කාම ලෝකය පැත්තෙන් බලනකොට නම් හරිම නාස්තික දෙයක්. නොමැරි මැරිල්ලක් වගේ එකක්. ආර්ය ලෝකය දිහා බලනකොට ඒ පුද්ගලයා කිසිම ගුරුවරයෙකුගේ උපදේශයක් නැතුව, තමන් සහජයෙන්ම ගෙනාව කාම ලෝකයේ ඇති ජයග්‍රහණ හෝ කාම ලෝකයේ ඇති පරාජය වීම් පිළිබඳව පොදුවේ ගන්න කලකිරීම, මඩ ගොහොරුවක නෙළුම් ඇටයක් පැල වෙලා දිය මතුපිට නෙළුම් මලක් පිපුණා වාගේ තනියම සටන් කරලා ජය ගන්න පුදුමාකාර ගතියක් ආරම්භ ධාතුවේ තියෙනවා. අපි මේ වෙලාවේ බැලුවොත් මේ ඔක්කොටම මෙවැනි ආරම්භ ධාතුවකට අයිතිවාසිකමක් තියෙනවා. ඒ සඳහා පාවිච්චි කරන්න තියෙන ශිල්පීය ඥාන, නැත්නම් ප්‍රයෝග ඥාන, එහෙම නැත්නම් කරන්න තියෙන අනිකුත් කටයුතු ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු, පරක්කම ධාතු කියන තුනෙන් ඉතාමත්ම වැඩියෙන්ම අවශ්‍ය කරන වෙලාව තමයි ආරම්භ ධාතුව. හරිම අමාරු ටිකක්. නමුත් වාසනාවකට වගේ මෙතන ඉන්න කිසිම දෙන්නෙක් එකතු වෙලා මේ වැඩේ කරල නෑ. විවිධ මව්වරුන්ට විවිධ පියවරුන්ට ජාතක වෙලා ඉපදිලා, විවිධ රට රාජ්‍යවල ඉපදිලා, විවිධ ගම්වල ඉපදිලා, ඔක්කොමලා අපි මෙහෙම කරමු කියල කතාවකින් තොරව ගැලවිලා තියෙනවා. ඒ ගැලවිලා අද අපි එක තැනක ඉන්නවා කිව්වම, ඒක නිකම් පුදුමාකාර පෙරහනකින් පෙරල එකතු වෙච්ච හොඳ දඹ රත්තරන් ටිකක් වගේ.

මේ ගැන උනන්දුව ඇති වෙන්නෙ කොහොමද? මේ විරිය තුනෙන් ඉතාමත්ම දැඩි ශක්තියක් අවශ්‍ය කරන්නේ වැඩිම ඉන්ධන දහනයක් අවශ්‍ය කරන්නේ මෙන්න මේ ආරම්භ ධාතුවට. ඒ නිසා

යම් කිසි කෙනෙකුට තවමත් ආරම්භ ධාතුව පිළිබඳ හැඟීමක් නැත්නම් ඒ ඇත්තන්ට, ආරම්භ ධාතුව සහිත ඇත්තන්ට කියන බණ ගැළපෙන්නෙ නෑ. කර්ණ රසායන වෙන්නෙ නෑ; මේක උපක්‍රම, උපදෙස් පන්තියක් බවට පත් වෙන්නෙ නෑ. ඒ ඇත්තන්ට ජෙන්නේ හරියට පෙට්‍රල්වලින් දුවන්න හදපු වාහනයකට ඩීසල් දැම්ම වාගේ. ඉන්ධන තමයි. නමුත් වෙනස් වර්ගයක් දාපු නිසා ඒ මුළු යන්තරයම මුළු ඇන්ජිමම නාස්ති කිරීමට හේතු වෙනවා. නමුත් යම් කිසි කෙනෙක් ආරම්භ ධාතුව පිළිබඳව එළඹ සිටි අදහසින් සිටියොත් හෝ ආරම්භ ධාතුව පැනපු කෙනෙකුට ආරම්භ ධාතුව දැනට ජයගත්ත කෙනෙකුට ඒ වීර්යය ගැන මතක් කරලා දුන්නොත් - ආරම්භ ධාතු නික්ඛම ධාතු පරක්කම ධාතු කියන තුනෙන් ආරම්භ ධාතුව ගැනයි මම මේ කතා කරන්නේ - ආරම්භ ධාතුව දැනට ජය ගත්ත කෙනකුට මතක් කරලා දුන්නොත් මේ ධාතු තුනෙන් ඉතාමත්ම ශිල්පීය ඥාන අවශ්‍ය කරන්නේ ගොඩක්ම ශක්තිය වැය වෙන්නේ ආරම්භ ධාතුවට. මේ ඔක්කොමල ඒක කරල තියෙන ඇත්තෝ. ඒක මතක් කරගන්නකොට වුණත් හිතෙනවා වෙන කිසි ගුරුවරයෙක් නැතුව තනියම හිතල නේද මේ මූලික සංකල්පය පහළ වුණේ. ඊට පස්සේ තමයි අපි ගුරුවරු හොයල ධර්මය හොයල, ඒකට සුදුසු වෙලාවල් කලාවල් බලල කොහොම හරි ආරම්භ ධාතුව සම්පූර්ණ කරගත්තේ. හරිම පිවිතුරු හරිම සුන්දර වැඩ පිළිවෙළක් තමයි තියෙන්නෙ මේකෙ. සමහරුන්ට හත්අවුරුදු වයසේදිත් පහළ වෙනවා. සමහරුන්ට මැරෙන්න ඔන්න මෙන්න තියල අවුරුදු අසූව අනූවට ගියාට පස්සෙදිත් මේක සිද්ධ වෙනවා. කොතැන සිද්ධ වුණත් ඒක අමතර දෙයක්.

ඊගාවට ඒ විදියට කැප කෙරුවට පස්සේ ඇදගෙන වැටෙන්නේ කොහාටද? නන්නාඳුනන පිරිසක් මැදට නන්නාඳුනන ප්‍රතිපත්ති මාලාවක් මැදට නන්නාඳුනන වත් පිළිවෙත් ගොඩකට. ඒ වැටුණට පසුව ටික කාලෙකින් හරි භාවනා ගුරුවරයෙක් නොලැබුණා නම්, භාවනාව හරියට වුණේ නැත්නම්, මේ අලුතින් පැමිණිච්ච තැන ඉස්සෙල්ල තිබුණටත් වඩා නරක දෝ හොඳ දෝ කියල ඔන්න එහා පැත්තටයි, මෙහා පැත්තටයි හරි වෙහෙසකර තත්ත්වයකට පත්

වෙනවා. ගේහසිත සුඛය අතහැරලා දැන් නෙක්ඛම්ම සිත සුඛය හොයාගෙන ආවා. නමුත් ඔය හිතන තරම් ප්‍රේමයක් එතන නෑ. හිතන තරම් සුඛයක් ලැබෙන්නෙ නෑ. ප්‍රධාන වශයෙන්ම ආධ්‍යාත්මික සුඛය නැති වුණා නම් බාහිර සුඛ මනින්න ගියොත් ඉතින් මේ තත්ත්වෙට ආරම්භ ධාතුව අත්දැකපු සෑම කෙනෙක්ම පත් වෙනවා.

අන්න එතැනදී ඒ ගත්ත දේ, ඒ ගත්ත අභිනිෂ්ක්‍රමණය, අතහැරීම කොහොම හරි ඉෂ්ට කරගෙන මිසක්ක 'මම නැවතත් ආයේ හීන භාවයට පත් වෙන්නෙ නෑ'යි කියල ඉදිරියට යන්න නම් ඊළඟට අවශ්‍ය කරනවා නික්ඛම ධාතුව. නික්ඛම ධාතුව තමයි - බරක් කරට ගත්ත මිහිහා තැන් තැන්වල බිම දන්නෙ නැතුව මම අවසානෙ දක්වාම ගෙනියනවා, බිම දන්න නැවත උස්සන්න ගත්තොත් හරි වෙහෙසයි, තනියම උස්සන්න බැරි බරක්, ඒ නිසා බිම දන්නේ නැතුව අවසානය දක්වාම අමාරුවෙන් හරි කමක් නෑ මේක ඇදගෙනම යන්නට ඕනෑය කියල ඇදගෙන යන ගමන තමයි නික්ඛම ධාතුව කියන්නේ. නික්ඛම ධාතුවේදී අර තරම් කායික වීර්යය අවශ්‍ය කරන්නේ නෑ. නමුත් ඥානය අරිට වැඩිය එතැනදී අවශ්‍ය වෙනවා. මම කියන්නේ සාමාන්‍ය හුදු ගම් දරුවෙක් නොවෙයි. යම් ප්‍රදේශයකදී යම් කාලයකදී මට ආරම්භ ධාතුව ඇති වෙලා තියෙනවා. මම දැන් එයින් නික්මුණා. නික්මිලා දැන් ඉන්නේ මම ඒ ගත්ත දේ - අපි සාමාන්‍යයෙන් කියන වැරදි පැත්ත ගැන කියනවා නම් බැඳගත්ත බෙරේ ගහනවයි කියල - ආන්න ඒ මට්ටමේ මම ඉන්නේ. ඒ නිසා මම ආවට ගියාට මේක අතාරින්න හොඳ නෑ. මම මේක නික්ඛම ධාතුවක් විදිහට දිගටෝම පවත්වාගෙන යන්න ඕනෑ කියනකොට අර දැඩි වීරිය නෙමෙයි අවශ්‍ය කරන්නේ. ඒකට ඥානය මුසු වෙන්න වෙනව.

මෙහෙම ගිහිල්ලා මේක සඳහා සතිපට්ඨාන සූත්‍රයේ අවසානයේ සංග්‍රහ වෙන අන්දමට, හොඳ වීර්යවන්තයෙක් අඩු ගානේ දින හතක්වත් මේ නික්ඛම අවස්ථාවේ පසු වෙනවා. භාවනා ක්‍රමයක් ඇරගෙන ඉතින් ඒකේ ව්‍යායාම කරනවා. සමහරු පශ්චිම භවිකයෝ නම්, මේ ආත්මයේදීම කටයුතු කරන ඇත්තන් නම් අවුරුදු හතක්

විතර උපරිම වශයෙන් යන්න පුළුවන් කියල සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරල තියෙනවා. නමුත් මජ්ඣිම නිකායේ සමහර සූත්‍රවල කෙටි වශයෙන් කරනකොට උදේ බණ අහල හැන්දෑ වෙනකොට වැඩේ කරගන්න පුළුවන් කියල වඩා උනන්දු කරවන ගතියකුත් පෙන්නල තියෙනවා. සාමාන්‍ය ප්‍රසිද්ධ විදිහ තමයි හත්දවසේ ඉඳල හත්අවුරුද්ද දක්වා කාලයක් උත්සාහ කරනවා කියන එක. ආන්න ඒ උත්සාහ කරන කාලය පුරාම ඒ පුද්ගලයා නික්ඛම ධාතුවේ තමයි පසු වෙන්නේ.

ඊට පස්සේ අවසානයේ ඒක අර අවුරුදු කාලයට හරිගස්සන ග්‍රීස් ගහ වගේ නගිනවා - රූටලා වැටෙනවා. ආයි නගිනවා ආයි රූටලා වැටෙනවා. ඉතින් තව කට්ටියකුත් මේකට උත්සාහ කරන නිසා ඒ අය හොඳටෝම ගහෙන් හතරෙන් තුනක් විතර වගේ තියෙන ඔක්කොම අර ලිහිසි තෙල්, ග්‍රීස් අයින් කරගෙන දැන් ඒ ටික නිකං ගහක වගේ නගින්න පුළුවන්. නමුත් අවසාන කොටසේ තියෙන්නේ අලුතෙන්ම ගාපු ග්‍රීස්. අල්ලගන්නකොටම ලිස්සලා වැටෙනවා. විශාල සංඛ්‍යාවක් බිම වැටිලා පස්ස පැත්ත බිම ඇනෙනවා. නමුත් සටන අතඅරින්නෙ නෑ. ඒ විදියට කරගෙන කරගෙන ඉන්නකොට එතන ඉන්න හොඳට ගස් නැගලා දක්ෂ එක් කෙනෙකුට, මීට කලින් දිනලා පුරුදු කෙනෙකුට හිතෙනවා, 'මේ අවසාන කොටසේදී හුඟදෙනෙක් අතඇරලා දලා යනවා. මම මේක කොහොම හරි දත කාගෙන, කොහොම හරි මේ ටික උඩ පැනලා අල්ලල හරි, මේ ගහේ උඩට නැගලා මේ කොඩිය ගන්ඩ ඕනෑ' කියල පරක්කම ධාතුව පහළ වෙනවා. පරාක්‍රම වීරියක් පහළ වෙනවා. ඒ අවස්ථාවෙදී ඕනෑ කරන්නේ වැඩිය කලබල කරලා ඇඟ වෙහෙස කරගන්නෙ නැතුව, තියෙන්නා වූ ශක්තිය හොඳට ආරක්ෂා කරගෙන ඥානවන්තව කටයුතු කරලා, අවසාන මොහොතේදී වීර්යය හරි මාර්ගයෙන්, හරි බල රේඛාවක ක්‍රියාත්මක කරලා කොහොම හරි ජය කණුවට යන එක.

ඒ නිසා වීර්ය මට්ටම් තුනේ පළමුවැනි ආරම්භ ධාතුවට වීරියාරම්භ වශයෙන් කරන කථාවත් නික්ඛම ධාතු අවස්ථාවේදී කරන උනන්දු කරවන කථාවත් පරක්කම ධාතු වශයෙන් කරන උනන්දු

කරන කථාවත් තුන් ආකාරයි. ඒ නිසා වීරිය පිළිබඳව ධර්ම දේශනා කෙරුවට, පිරිසකට කථා කරනකොට පිරිසකට දේශනා කරනකොට ඒ පිරිසේ බණ අහන ඇත්තන්ගේ තරාතිරම්වල හැටියට තමයි තේරෙන්නෙ. ඒ නිසා මේක බොහෝම විස්තාරයි. ඒකෙ විස්තාර බව, නැත්නම් එහි ඇත්තා වූ ප්‍රයෝජනය, ප්‍රායෝගිකත්වය ගැන කථා කරනකොට නිදර්ශනයක් වශයෙන් පෙන්නන්න පුළුවන්, මේ වගේ පිරිස් විසින් නිතර ආශ්‍රය කළ යුතු ධර්ම තමයි සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. තිස්හතක් වන බෝධිපාක්ෂික ධර්ම. බෝධි පාක්ෂික ධර්මවල සතර සතිපට්ඨාන කියල එක කට්ටලයක්, සතර ඍද්ධිපාද කියලා එක කට්ටලයක්, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන වීර්ය කියලා තව කට්ටලයක්, ඊගාවට පංච බල එක කට්ටලයක්, පංච ඉන්ද්‍රිය එක කට්ටලයක්, සප්ත බොජ්ඣංග එක කට්ටලයක්, ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය එක කට්ටලයක්. ඔන්න ඔය කට්ටල හැම එකේම වීරිය නම් තියෙනවාමයි. වෙන විදිහකට කියනවා නම් සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල නවපොළක සඳහන් වෙනවා වීරිය. වැඩියෙන්ම සඳහන් වෙන, හැම දේටම නැතුවම බැරි දේ සමහර වෙලාවට. සතර සම්‍යක් ප්‍රධානවල හතරම වීරියමයි. ආන්න ඒ විදියට විරිය නවපොළක සඳහන් වෙනවා. ඊගාවට සඳහන් වෙන්නේ සතිය. ඒත් සඳහන් වෙන්නෙ අටපොළකයි. ඒ තරමටම මේක අවශ්‍ය වෙනවා.

නමුත් මේක ඉදිරිපත් කිරීමේදී හරිම පුදුමාකාර, මායාකාරී ස්වරූපයක් ඇත්තා වූ යම් කිසි ජනප්‍රිය දේශනාවක් තියෙනවා මේ මූල ධර්මය වසා හෙළන විදියට. ඒ ඇත්තෝ ඒ විදියට විකෘත කරලා (හිතලා කරනවා නොවෙන්න පුළුවන්) විකෘත වෙලා තියෙන ඇත්තෝ හිතනවා වීර්යය කියන එක එච්චරම අවශ්‍ය කරන්නෙ නෑ, මේක නිකම් දනගෙන හිටපුවම හරි, නැත්නම් අතහැරීමෙන් මේක කරන්න පුළුවන් කියලා. සතර සතිපට්ඨානය ඒකට ඒ ඇත්තෝ නිදර්ශන විදිහට පෙන්වනවා, සතර සතිපට්ඨානයේ කිසිම තැනක වීර්යය කියන එක පෙන්නන්නෙ නෑ. සතිපට්ඨාන හතරෙන් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, ධම්මානුපස්සනා කිච්චහම විරියානුපස්සනා එහෙම කථාවක් නැහැ. සතර සතිපට්ඨානයෙන් නිවන් දකින්න පුළුවන් කියනකොට

කියනවා, ඒ තරම්ම දැඩි වෙහෙසකින්, දැඩි ආයාසයකින් භාවනා කිරීම අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් එතනින් එළියට ගිය ගමන්, සතර සතිපට්ඨානයෙන් එහාට ගිය ගමන්, සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන විරිය කියල කියන්නේ හතරම විරිය. ඍද්ධිපාදවලටට ගියහම, ඒත් එහෙමයි. ඒ විදිහට බලනකොට විරිය පිළිබඳව වැඩිය දඩිය දගෙන, වැඩිය කුඹුරු වැඩ කරනකොට වගේ මඩ ගාගෙන වැඩ කරන්න වෙනවට අකමැති ඇත්තෝ, කන්ඩ ඕනෑවට කබරගොයා තලගොයා කරගන්න හදනවා වගේ, එච්චර වීර්යය කරන්න ඕනෑ නෑ කියලා හුඟක් වෙලාවට මතවාදී ඇත්තෝ, එය ජනප්‍රිය කරගන්නත් උත්සාහ කරන ගතියක් තියෙනවා.

ඒ වුණත් සර්වඥ දේශනාවේ ඉතාමත්ම ප්‍රකටව පෙන්නල දීලා තියෙනවා, සත්තිස් බෝධිපාක්ෂක ධර්මවල නවපොළකම සඳහන් වෙලා. ඒ වාගේම චතුරංග සමන්නාගත වීරිය කියනකොට, තමන්ගේ ලේ මස් වියැළී යන්නේ නම් වියැළී යෙත්වා, සම් ඇට නහර ඉතුරු වේ නම් ඉතුරු වෙත්වා කියන තරමට වගේ කාය ජීවිත නිරපේක්ෂකව කරන වීර්යයක් පෙන්නල තියනවා. විශේෂයෙන්ම අපේ ගෞතම සර්වඥයන් වහන්සේ වීර්යයෙන් තමයි නිවන් දැක්කෙ. ඒ නිසා තමයි මෛත්‍රී බෝසතාණන්ට වැඩිය කල් ඇතුව වැඩේ ඉවර කරගන්න පුළුවන් වුණේ. ඒ නිසාම දෝ අපේ ගෞතම සර්වඥයන් වහන්සේ අසූහාරදහක් වන ධර්ම ස්කන්ධය කොටස් කොටස් කරලා හතළිස්පස් අවුරුද්දක් ඇතුළත කවමදකවත් කුසීතයි කියන නමට කිට්ටු කරන්න බැරි වෙන විදියට පුදුම කාල සටහනක් ක්‍රියාත්මක කළා.

ඒ නිසා මේ බුද්ධ ශාසනයේ මම හිතන්නෙ නෑ කම්මැලියන්ට පුබ්බඩයන්ට වීර්යය නැති ඇත්තන්ට ගොඩ එන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. පුළුවන් හරියක් හිටියා නම් බුද්ධ ශාසනයේ බුදුන් සිටි කාලයේ ගොඩක් සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ නිසා දැන් හොඳට හිත අධිෂ්ඨාන කරගන්න ඕනෑ. වීර්යයේ දෙපැත්තක් තියෙනවා. අති පග්ගහිත භාවය, අධික වීරිය - ඒකත් හොඳ නෑ. අති ලීන භාවය කියන අද අපි කථා කරන කුසීත භාවය - ඒකත් හොඳ නෑ. ඒ දෙක

අතරමැද ඉඳගත්තහම එහෙව් වීරිය වුණත් ආරම්භ ධාතු නික්ඛම ධාතු පරක්කම ධාතු වශයෙන් කොටස් තුනකට කඩන්න පුළුවන්. හුඟදෙනෙකුට භාවනාව කිව්වහම සීල, සමාධි, ප්‍රඥා තුනෙන් අල්ලන්නෙම සමාධිය. පර්යංක භාවනාව තමයි චිත්ත රූපයේ මැවෙන්නෙ. බද්ධ පර්යංකයේ තිබෙන බුදු පිළිමයක් හෝ එහෙම නැත්නම් උපාසක-උපාසිකාවකගෙ රූපයක් අපේ හිතට එනවා.

ඒ වාගේම වීරිය ගත්තම, ආරම්භ ධාතුව ගැන වැඩිය කථා කරන්න දෙයක් නෑ. තනිතනියෙන් වැඩේ කරගෙන ඉවරයි දූන්. එහෙම නැති ඇත්තන්ට වීරියාරම්භ කථාවල තේරුමකුත් නෑ. අවශ්‍ය කරන්නේ වීර්යාරම්භ කථාවල නික්ඛම ධාතුව. නික්ඛම ධාතුව ඉවර වුණාට පස්සේ ආයේ වීරිය ගැන කථා කරල වැඩකුත් නෑ, ඒ පුද්ගලයා ඒ කඩඉම පැන්නා. ඒ නිසා නික්ඛම ධාතුව පිළිබඳ වීරිය තමයි හුඟාක් වීරියාරම්භක කථාවල, හුඟාක් දේශනාවල සඳහන් වෙන්නේ. ඒ ඒ කොතනක හරි තමයි මේ බණ කියන, බණ අහන ඔක්කොමල දූන් ඉන්නේ. ඒ කියන්නේ මොකද්ද, සෝතාපත්ති මාර්ගඵල ලැබුවත් සකෘදගාමී මාර්ග ඵල ලැබුවත් අනාගාමී මාර්ග ඵල ලැබුවත් වීරියේ අවශ්‍යතාව එහෙමමයි. විශේෂයෙන්ම මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේ සෝවාන් මාර්ග ඵලස්ථ ආර්ය උත්තමයන් වහන්සේ නමක් විදිහට නිදිකිරමින් හිටපු හැටිත් අධික වීර්යයෙන් යුක්තව කටයුතු කරල කෙටි කාලයකින්ම නිවන් දකින්න පුළුවන්කම තිබු උත්තමයෝ නිදි කිරමින් හිටපු හැටිත් අපි අහල තියනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ ඒකට කවදාවකවත් දඬුවම් කරන්න ගියේ නෑ. උන්වහන්සේ ඒකට පිළියම් ක්‍රම හතක් කියල දීලා මෙන්න මේ විදියට කටයුතු කරන්න කියලා කියපු එකෙන් පේනවා කුසීත භාවය කියන එක, නැත්නම් ථීනමිද්ධය කියන එක ඒ තරම්ම පිළිකුල් කටයුත්තක් නෙමෙයි බව. නමුත් පෝෂණය කට යුත්තකුත් නෙමෙයි. ඒ පිළිබඳව හොඳට කරුණු දූනගන්න ඕනෑ.

වීරිය පිළිබඳව ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු, පරක්කම ධාතු වගේම වීරියේ සඳහන් කරල තියෙනවා විවිධ ක්‍රමවලට මේක විදහා දක්වන හැටි. ආරද්ධ විරිය, පග්ගහිත විරිය, පරිපුණ්ණ විරිය කියලත්

ඒක සඳහන් කරනවා ඒ යෙදෙන හැටියට. ඒ වාගේම සඳහන් කරනවා වීර්යයට ප්‍රතිපක්ෂ පැත්ත ථීනමිද්ධය. ථීනමිද්ධය කිව්වහම නීවරණයක්. ඒකටමත් වර්ණ ඡායාවල්, ඒකේ තියෙන අර්ථ ඡායාවල් කිට්ටු කරගත්තහම අරති, විජම්භිකා, තන්දි, චේතසෝ ලීනතා ආදී වශයෙන් ගොඩාක් ධර්ම පෙන්නල දීල තියෙනවා. වීර්යය නැතිකමේ, නැත්නම් කුසීතකමේ විවිධ මට්ටම් තියෙනවා. මේකේ අරතිය කියල කියන්නේ ථීනමිද්ධයේම එක ස්වරූපයක්. අධිකුසලයට කම්මැලිකම. මේ වෙලාවෙ නිවන් දැකීමට කළ යුතු උපරිම කුසලය තියෙද්දි ඊට වැඩිය ලාමක කුසල් විෂයෙහි හරියට හිත යොදගෙන අපිත් බෞද්ධයෝ, අපිත් මේක ආරක්ෂා කරන්න ඕනෑ, අපිටත් මේකෙ කැක්කුමක් තියෙනවා කියල හරියට වේගෙ අරගෙන වැඩ කරන ගතිය වීරිය වගේ එකක් පේන්න තියෙනවා. නමුත් කළ යුතු උපරිම දේ නොකර, ඒ වෙනුවට ආගම ධර්මයට ගැළපෙන ඊට වැඩිය ලාමක දෙයක් කරන එක අරතිය කියල සඳහන් වෙනවා. 'භාවනා රතිය'- භාවනාව සඳහා උනන්දු වෙලා කටයුතු කරන ගතියට කියනවා, භාවනා රතිය නැත්නම් භාවනාරාමතාව. ඒකෙ අනිත් පැත්තට කියනවා අරතිය කියල. මේ අරතිය ඉතාමත්ම සියුම්. මේක වැඩ කරන්නේ හුඟාක් වෙලාවට යෝගාවචරයාගේ පග්ගහිත විරිය පරිපූර්ණ විරිය කියන අවස්ථාවල. හරිම අමාරුයි තේරුම් කරල දෙන්න.

අද භික්ෂු දේශපාලනය කියන එක හොඳට ප්‍රසිද්ධ වෙලා තියෙන තැනක්. මේක පටන්ගන්න කාලෙ 1940 ගණන්වලට ඉස්සර වෙලා, පෙන්නල දීල තියෙනවා භික්ෂුවක් කිව්වහම භික්ෂුවට කරන්න තියෙන්නේ එකයි. **සබ්බ දුක්ඛ නිස්සරණ නිබ්බාන සච්ඡිකරණත්ථාය ඉමං කාසාවං ගහෙත්වා පබ්බාජේථ මං භන්තෙ, අනුකම්පං උපාදය** කියලා පැවිද්ද ඉල්ලගත්තට පස්සේ සියලු දුක් කෙළවර කිරීමයි පරම යුතුකම. ඒක පැත්තක තියෙද්දි පක්ෂයේ දුක් නැති කරන්න හරි, ජනතාවගේ දුක් නැති කරන්න හරි, සිංහල බෞද්ධයාගේ දුක් නැති කරන්න හරි කියල පටන් අරගත්තොත්, මෙතෙන්දි ධර්මය හොඳට තේරුම් කරල දෙන්න පුළුවන් වෙන්නෙ අරතිය කියන එකෙන්. ඒවට කියනවා අනුමාත්‍ර කුසල් කියලා. එද

සර්වඥයන් වහන්සේ ඉදිරියට මාරයා පැමිණිච්ච වෙලාවෙදිත් උන්වහන්සේ මාරයා අඳුනාගෙන කිව්වේ, **අණුමත්තේනපි පුඤ්ඤේන - අත්ථො මය්හං න විජ්ජති**[20] ඒ අනුමාත්‍ර වූ පුණ්‍යයෙන් මට නම් අර්ථයක් නැතෙයි කියලා **යෙසං ච අත්ථො පුඤ්ඤානං - තෙ මාරො වත්තුමරහති**. යම් කිසි කෙනෙකුට තියනවා නම් උඹ ගිහින් උන්දැට කියාපං. මට වැඩක් නෑ.

ඉතින් මේක ඒ කාලේ මතු කරලා දීලා තියෙනවා නිදහස ලබන්න කලින්. ආපෝ ඒ දවස්වල එළියට බැහැපු හාමුදුරුවරුන්ට හරියට කේන්ති ගිහින් තියෙනවා, මේ බණ පදේ කියල තියෙන නිට්ටාවට කරන දේ කරන්න ගියොත් අපි විශාල පටලැවිල්ලක පටලැවෙනවා කියල. ඒක හාමුදුරුවන්ට කියල දෙනව තියා සාමාන්‍ය කෙනෙකුටවත් කියල දෙන්න බෑ.

දැන් මේ කාරණාව මතු කරගන්නේ මේක නිසා - භාවනා කරන සෑම කෙනෙක් තුළම මේක තියෙනවා. තමන් කළ යුතු, කළ හැකි උපරිම දේ තියෙද්දි මේ ළඟක තියෙන දේ උත්තම කරල සලකාගෙන හේතු කරුණු දක්වමින්, නැත්නම් අනුන්ට දක්වමින් කටයුතු කරන ගතියක් තියෙනවා. ඒකේ බාහිර නාඩගම තමයි, හොඳට පේන නාඩගම තමයි, ඔය අද වේදිකාවේ තියෙන්නේ. නමුත් ඒ වේදිකාව අපේ හිත තුළත් තියෙනවා. මේ වෙලාවේ කළ යුතු උත්තම දේ තේරුම් අරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ ධර්මානුකූලව කල්පනා කිරීමෙන්. එහෙම නැත්නම් විරියාරම්භ කථාවල සඳහන් වෙන විදියට හිස ගිනි ගත්තකු එගිනි නිවන ලෙසට, නැත්නම් හිස ගිනි ගත්තකුටත් වඩා වහවහා කෙලෙස් ගිනි නිවාදැමීමයි කළ යුත්තේ. නමුත් ඒ වෙනුවට ඒ වැඩේ පැත්තක තියලා තව කාටවත් කියලා දෙන්න, එහෙම නැත්නම් පොත් පාඩම් කරන්න, එහෙම නැත්නම් අරක කරන්න මේක කරන්න කියලා කල්පනා කරන දේවල් මාර බලවේගවල දෙවෙනි බලවේගය වශයෙන් අපි පසුගිය කාලේ ඉගෙනගත්තා.

---

[20] ඛුද්දක නිකාය, සුත්තනිපාතය, මහාවග්ගය, පධාන සූත්‍රය.

ඒක නිසා අරතිය කියන චෛතසිකය පිළිබඳව දැනගන්නවා නම් (ඒකෙ තියෙන්නේ බොහෝම සියුම් අර්ථයක්) මෙන්න මේ කාරණා හොඳට තේරුම් බේරුම් කරගන්නව නම් අපිව ථීනමිද්ධයෙන් බිම දාගන්න හැටි, අපිව යටපත් කරගෙන ථීනමිද්ධය ජය ගන්න හැටි, අපටම උසුලු විසුලු පාන හැටි, දත් විලිස්සගෙන පනින හැටි හොඳට තේරුම්ගන්න පුලුවන්. ඒ නිසා යම් කිසි කෙනෙකුට භාවනා රතිය, භාවනාරාමතාව, එහෙම නැත්නම් අධි කුසලයට ඇති කම්මැලිකම කියන්නා වූ අරතිය තියෙනවා නම්, කරන්න පුළුවන් උපරිම දේ තියෙද්දී ඊට වඩා ලාමක දෙයක් කරල මහා ලොකුවට කෑගහනවා. අපි ඒකට කියනවා අරතිය කියලා. මෙන්න මේ රති අරති දෙක තේරුම්ගැනීම, ආර්ය විනයත් අනාර්ය විනයත් තේරුම්ගැනීමට සමානයි.

ඒ නිසා **අරියවංස සූත්‍ර දේශනාවේ** දිගටෝම සඳහන් කරන්නේ මේ රතිය ඇති කරගන්නෙත් අරතිය දුරින්ම දුරු කරගන්නෙත් කොහොමද කියන එකයි. මේකෙදි ප්‍රධාන වශයෙන් අරතිය සම්බන්ධ වෙන්නේ ආජීව පාරිශුද්ධියට. සර්වඥයන් වහන්සේ මේවායේ තියෙන සම්බන්ධතාව පෙන්නනකොට හරි පුදුම, සියුම්, සූක්ෂම යන්තරයක් වාගෙ. චීවරය හේතු කරගෙන සතුටක් ඇති කරගන්න බැරි නම් අපට, **ඉතරීතරෙන චීවරෙන, ඉතරීතර චීවරසන්තුට්ඨියා ච වණ්ණවාදී**[21] කියල කියනවා - ලැබුණා වූ යම් සිවුරක් හම්බ වෙලා ඒකෙන් සතුටු වෙන්න බැරි නම්, ඒ වගේම ලැබුණා වූ යම් සිවුරකින් සතුටු වීම වර්ණනා කරන්න බැරි නම්, ඒ පුද්ගලයාට අරතිය ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. හොඳ සිවුරක් ලබාගන්නයි භාවනාව පැත්තක තියලා පොත් කියවන්ඩ හිතෙන්නෙ. භාවනාව පැත්තක තියලා අනුන්ට බණ කියන්ඩ හිතෙන්නෙ. මේ වගේ තැන්වල ඉන්නවට වැඩිය හොඳයි ගමේ ඉන්න මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න ඕනෑ කියල හිතන්නෙ. ඉතින් දිගින් දිගට, දිගින් දිගට ඔය යන්නෙ වෙන මොනවත් නිසා නෙවෙයි. චීවර හේතු නැත්නම් පිණ්ඩපාත හේතු එහෙම නැත්නම් සේනාසන හේතු. ඒ නිසා ආජීව

---

[21] අංගුත්තර නිකාය, චතුක්ක නිපාතය, අරියවංස සූත්‍රය.

පාරිශුද්ධිය තියෙනවා නම් දැහැමින් ලැබිච්ච චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලාන ප්‍රත්‍යය පිළිබඳව සන්තුෂ්ටියක් දැනට තියෙනවා නම් ඒක ඒ යෝගාවචරයාගේ විශාල රතියකට භාවනා රතියකට හේතු වෙනවා.

අපි නිදර්ශනයක් වශයෙන් කියනව නම්, යම් කිසි බාලදක්ෂයෙක් කැලේ මැදදී අතරමං වෙච්චි වෙලාවක ඒ මනුස්සයා දන්නවා නම් ඒ තියෙන ලී කැල්ලක් අරගෙන හැන්දක් හදගන්න හැටි, ලී කැල්ලක් අරගෙන සැරයටියක් හදගන්න හැටි, වැලක් අරගෙන ලණුවකින් ගන්න වැඩ ඒකෙන් ගන්න හැටි, ඒ වගේම අට්ටාලයක් ගහගන්න හැටි, එහෙම ඉන්නකොට ඉතින් නිර්වස්ත්‍රව හිටියත් පුදුමාකාර සතුටක් තියෙනවා. ඒ ලැබිච්ච දේ ලැබිච්ච විදියට ගොඩගහගෙන ඉන්න පුළුවන් සතුට නිසා කවදාකවත් සක්විති රජ කෙනෙක් රජ මාලිගාවේ ඉන්නකොට ලබන සතුටට වඩා වැඩි සතුටක් මේ පුද්ගලයාට ලබන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි මහණ වුණාට පස්සේ උපාසක තත්ත්වයට පත් වුණාට පස්සේ තමන් ළඟට පත් වුණා වූ පිරිකර ටික, කර්මානුරූපව ඒ දේ ලැබෙනවා. ඒක ගැන බය වෙන්න දෙයක් නෑ, ඒකෙන් සතුටු වෙන්න දන්නෙ නැත්නම් ඒ පිළිබඳව ඩිංගිත්තක් හරි මේක නොවී අරක වෙනව නම්, මේක වෙනුවට මීට පොඩ්ඩක් කලින් අරක එනවා නම්, ආදී වශයෙන් චීවර හේතු, පිණ්ඩපාත හේතු, සේනාසන හේතු ගැන කල්පනා කරන්නට යාමෙන් පුදුමාකාර විදියට අරතිය ක්‍රියාත්මක වෙන්න පටන්ගන්නවා. අවසාන වෙන්නෙ ථීනමිද්ධයෙන්. ඉතින් මේකට සාමාන්‍ය විදියෙන් සාමාන්‍ය ලෝකේ පාවිච්චි කරන වචන තමයි, අපිට දේවල් ඕනෑ. ඒක පිළිබඳ කිසිම සැකයක් නෑ. ජාත්‍යන්තර ප්‍රඥප්තියේ තියෙනවා මූලික අවශ්‍යතා (Basic needs) කියලා. ඒත් ඉතින් ඒවා ගැන කතා කරන්න නරකයි. ඒවා අවශ්‍යයි. යම් කිසි ප්‍රදේශයකදී අපිට විලි වහගන්නත් ශීත-උෂ්ණ දෙකෙන් ආරක්ෂා වෙන්නත් සිවුරු ඕනෑ. ඒ වගේම එක දවසක එක වේලක්වත් ආහාර බඩ පුරා ලැබෙන්න ඕනෑ. ඒ වාගේම අඩුම ගානේ වර්ෂා ඍතුවටවත් සේනාසනයක් අවශ්‍යයි. අඩු ගානේ දරුණු බඩේ අමාරුවකට හෝ වේවා අරළු කඩක හෝ බෙහෙතකුත් අවශ්‍යයි. ඒක නෙවෙයි මෙතන සඳහන් කරන්නෙ.

අපි දැන් කල්පනා කරල බැලුවොත් අපට තියෙන දේට වඩා හොඳ දේ අල්ලපු ගෙදර තියෙන නිසා, නැත්නම් අසවලාට තියෙන නිසා, හරිම වෙහෙසක් වෙලා තියෙන්නෙ. අර තියෙන දේ ඒ නිසා එපා වෙලා **අනෙසන අප්පතිරූප**, නැත්නම් වැරදි ක්‍රමවලින් හොයන්න, ප්‍රතිරූප නැති ක්‍රමවලින් හොයන්න යනකොට ඉතින් දිගින් දිගටම කල්පනාව යනකොට විරිය නැතුව ගිහිල්ලා අරතිය මතු වෙන්න පටන්ගන්නවා. භාවනා රතිය කැඩිල යනවා.

ඒක නිසා එය අරියවංස සූත්‍ර දේශනාවේ අවසානෙ සඳහන් කරන්නේ **නාරති සහති වීරං නාරති වීරසංහති - ධීරො ච අරතිං සහති ධීරො හි අරතිං සහො.** ධීර පුද්ගලයා නම් කවදාක්වත් අරතියට තමන් යට වෙන්න දෙන්නෙ නෑ. ඒක හැබැයි වීරයාට බෑ. වීර පුද්ගලයා අනුන්ට කියා පාන්න නේ වීරකම් පාන්න හදන්නේ. ධීර පුද්ගලයගේ ඒක නෙමෙයි තියෙන්නේ. ධීර පුද්ගලයාගේ තියෙන්නේ කෙලෙස් කපා දැමිල්ල. ධීර පුද්ගලයා ඒ නිසා ලැබිච්ච චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස කියන සිවුපසයෙන් පුදුමාකාර සතුටක් ලබනවා. මේව දැහැමින් ලැබිච්ච දේ. මට මීට වැඩිය කිසි සේත්ම යමක් බලාපොරොත්තු අපේක්ෂාවක් ඇත්තේ නෑ. ලැබුණත් ඒක පිළිබඳව ආඩම්බර කියන්න යන්නෙ නෑ. **ලද්ධා ච චීවරං අගථිතො අමුච්ඡිතො අනජ්ඣාපන්නො ආදීනවදස්සාවී නිස්සරණපඤ්ඤො පරිභුඤ්ජති.** කියාපාන්න යන්නෙ නෑ. ඒකෙ ආදීනව දන්නවා, වැඩි වුණොත් මෙහෙම වෙනවයි කියලා. ඒක දැනගෙන කටයුතු කරනවා. අරයට හම්බ වුණේ නෑ කියලා නීච කරන්න පහත් කරලා කථා කරන්න යන්නෙත් නෑ. පුදුමාකාර ධර්මතා කොටසක් තියෙනවා.

මේක තමයි අපි ආජීව පාරිශුද්ධිය කියල කියන්නෙ. ඒක නිසා කවදාක්වත් අනුන්ගේ මට්ටම හා තමන්ගේ මට්ටම ගැන සැලකිල්ලක් නෑ. තමන්ට අවශ්‍ය කරන චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන ගිලන්පස තියෙන්නෙ මොකටද? කෙලෙස් කපා දැමීමේ වැඩ පිළිවෙලට. ඉන් වැඩි වුණොත් ඕනෑ නෑ. ආන්න ඒ විදියටයි, යම් කිසි කෙනෙක්ගේ ධීර භාවය. මෙහි ඇති දක්ෂකම ශූරත් නෙමෙයි වීරත් නෙමෙයි ඊට එහා ගිය දෙයක් මේ ධීර කියල කියන්නෙ. ධීර භාවය තියෙන

එක්කෙනා කවදාවත් නෑ අරතියට ජය ගන්න දෙන්නෙ. ඒ නිසා කවුරුවත් ඇවිල්ලා මේක ඔළුවට දන්ඩ හැදුවත් - ඔය තියෙන දේට වැඩිය මම මේ දෙන දේ හොඳයි, කරුණාකරලා මේක ගන්න කියල ඔය භාවනා ක්‍රම, භාවනා ගුරුවරු, නා නා ප්‍රකාර දේවල් ලෝකෙ විකුණනවා. අරතිය ජය ගත්ත මනුෂ්‍යයට මොනම තාලෙකින්වත් කවදාක්වත් ලාමක දෙයක් නම් විකුණන්න හම්බ වෙන්නේ නෑ. ඒ පුද්ගලයා මැරුණත් මැරෙන්නෙ උත්තම දේ සඳහා ප්‍රයෝජනය සලකලා කටයුතු කිරීම නිසා.

එතකොට ඒ ඇත්තන් කරගෙන යන මේ වැඩ පිළිවෙළට කියන්නෙ ආර්ය විනය කියල. ඒ නිසා **අරියානං දස්සාවී අරියධම්මස්ස කොවිදෙ අරියධම්මෙ සුවිනීතො** ආදී වශයෙන් ආර්යයන් වහන්සේලා දැකලා, ආර්යයන් වහන්සේලා ආශ්‍රය කරලා ආර්ය ධර්මය දැනගෙන කටයුතු කරන කෙනාට හැම වෙලාවේම දැන් තියෙන තත්ත්වය සතුටට හේතුවක්. ඒක දන්නෙ නැති කෙනාට කොච්චර දේ තිබුණත් සතුටක් නැහැ. එකමයි, එකම වස්තුවමයි බලන දෘෂ්ටි කෝණය අනුව එක්කෙනෙකුට අරතිය පහළ වෙනවා, ධීරයාට රතිය පහළ වෙනවා. ඒ නිසා අල්පේච්ඡතාව වගේ දේවල් වීර්යයත් එක්ක පුදුම සම්බන්ධකමක් තියෙනවා. ඒ නිසා මේක ආජීව පාරිශුද්ධියටයි වැටෙන්නෙ. මේක හරිම අමාරුයි. ඒක අද පුද්ගලික වස්තුවක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. හොඳට එළියට බැහැලා, වෙන විදිහකට කියනවා නම් විශාල වශයෙන් එළියට බැහැල ඇඟ බේරා ගෙන කටයුතු කරන ස්වාමීන් වහන්සේලා (ජාත්‍යන්තරව වැඩ කටයුතු කරන ස්වාමීන් වහන්සේලා) කියන්නේ ඒවා ගැන කථා කරන්ඩ එපා. ඒක පුද්ගලික දෙයක්. ඒ ඒ කෙනා ඒ ඒ ආජීව පාරිශුද්ධිය කරගෙන සතුටින් ජීවත් වෙනවා. තව කෙනෙකුට ඒවා කරවන්න යන්න එපා. තව කෙනෙක්ගේ දේවල් හොයන්ඩ යන්න එපා කියල පැත්තකට කරලා තියෙනවා. ඒක හරියට බුද්ධ ශාසනයේ මස් මාංශ අනුභවය පිළිබඳව සර්වඥයන් වහන්සේ කියලා තියෙන්නේ - ඒක පුද්ගලික දෙයක්. කැමති නම් වළඳන්න, අකැමැති නම් නිකම් ඉන්න. අන්න ඒ වගේ.

නමුත් **සමග්ගානං තපො සුඛො** කියල කියන්නේ එකම ක්‍රමයට ආජීව පාරිශුද්ධිය රකින පිරිසක් එකතු වෙච්චහම පුදුම විරියාරම්භයක් එන්න පටන්ගන්නවා. ඒ පිරිස අතර අපේ ව්‍යවස්ථාවේ සඳහන් කරලා තියෙනවා ඔය චීවර ආදී කටයුතු නිසා එකිනෙකා කෙරෙහි උස් පහත්කම් තියාගන්න එපා යි කියල. ගුරුවරු ගෝලයෝ අතරවත් අරයා මේක පාවිච්චි කරනව මෙයා මේක පාවිච්චි කරනවයි කියලා කිසි සේත්ම වෙනසක් ඇති කරන්න එපා, ඔක්කෝම එකම ජාතියෙ සිවුරු. එකම ජාතිය කියල කිව්වේ එකම රෙද්ද නෙමෙයි. ආරණ්‍යයට ගැළපෙන සිවුරු. පිණ්ඩපාතත් එකම තැනකින්. සේනාසනත් ලද දෙයින්. බෙහෙත් පිරිකරත් එහෙමයි. ආන්න එහෙම කථා කරනකොට පුදුම විදියට ඒ අවුල් වියවුල් භාව අයින් වෙලා, අපේ සිතුවිලි රටාව හුඟක් සමාන්තරගත වෙනවා. එහෙම සමාන්තරගත වෙච්චහම ඒක රතියට හැරෙනවා. **සමග්ගානං තපො සුඛො** කීවා වගේ.

ඒ වගේම **විජම්භිකා**[22] ආදී ධර්මවල තියෙන්නේ සිතේ හා කයේ වශයෙන් දෙකට කඩලා, ඇගේ ඇති වෙන්නා වූ ඇඟමැලිකම් කුසීතකම් හා හිතේ ඇති වෙන්නා වූ ඇඟමැලිකම් කුසීතකම් ආදියයි. **චෙතසො ලීනත්තං** ආදී වශයෙන් හිතෙත් ඇති වෙනවා මේ ධර්ම.

අරතිය කියන ධර්මය නම් මේ හිතට තමයි ගොඩක් සම්බන්ධ. ඒක ගන්නේ ඇඟෙන්, වෙන විදියකට කියනවා නම් සිව්පසයෙන්. සිව්පසයෙන් දක්ෂතාවක් නැතිව, කොටින්ම කියනව නම් හරියට ගුරුවරයෙක් යටතේ පුහුණු කරන්නේ නැති වුණොත් මොනම ක්‍රමයකටවත් සිව්පසය පිළිබඳව ආරෙකට එන්නෙ නෑ. ගතියකට එන්නෙ නෑ. ඒ පුද්ගලයා තනියම පර්යේෂණ කරනවාමයි. ඒ පර්යේෂණ ආර්ය පර්යේෂණය නෙමෙයි, අනේසන/අනායී වෙනවා. අප්‍රතිරූප උත්සාහයන් බවට පත් වෙනවා.

නමුත් ගුරුවරයෙක් යටතේ පිරිසක් එක්ක හැදෙනවා හුඟක් අඩුපාඩු ගහනව ආන්න එතන තමයි ශික්ෂණය තියෙන්නේ. අන්න

---

[22] සංයුක්ත නිකාය, බොජ්ඣංග සංයුක්තය, කාය සූත්‍රය.

එතන තමයි ආර්ය පාරිශුද්ධිය තියෙන්නේ. අන්න එතන තමයි සමගියට හේතු වන කරුණු තියෙන්නේ. ඔක්කෝමල හද බෙදගෙන කටයුතු කරනවා. වස්තු පරිභෝග වැඩි වෙන්ට වැඩි වෙන්ට, ඒ එක එක් කෙනාට එක එක් කෙනාට වෙන වෙනම කාමර තියෙනවා. ඒ ඒ කාමරවල අවශ්‍ය කරන දේවල් ඔක්කොම තියෙනවා. තමන් එක්ක බණ භාවනා කරන අනිත් කට්ටියත් එක්ක කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ. ගිහියොත් එක්ක තමයි සම්බන්ධෙ. ඉතින් මේ වෙනකොට භාවනා මධ්‍යස්ථාන කැලේ පන්සල් බවට පත් වෙනවා. කැලේ පන්සල් තව ටික කාලයක් ගිහිල්ලා ගමේ පන්සල් බවට පත් වෙනවා. ඊට පස්සේ ඉතින් නා නා ප්‍රකාර පරංගි, වසංගත ලෙඩ බෝ කරගෙන අමාරුවේ වැටෙනවා.

නමුත් ක්‍රමයෙන් භාවනාව, එහෙම නැත්නම් මේ විරියාරම්භ කරන ක්‍රම ඉතාමත්ම පැහැදිලිව දේශනා කරල තියෙනවා. දැන් වුණත් ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන් බවට සාක්ෂි තමයි මේ අපි ගත කරන ජීවිත. නමුත් ඒක අනිකුත් අපේ සාමාජිකයන්ට ඒත්තුගන්නලා දෙන්න බැරි තරම් විශාල පරතරයක් ඇති කරගෙන තියෙනවා කොටින්ම මේ ආජීව පාරිශුද්ධිය දන්නෙ නැති නිසා. ඉතින් මේකෙන් කොච්චරක් හිත වැටෙනවද භාවනාවෙන් ලාමක දේවල්වලට කොච්චරක් හිත වැටෙනවද කියන කාරණේ කියලා කෙළවර කරන්න බෑ. ඒ වුණත් මේ භාවනාව හෝ අපේ මේ ධර්ම දේශනාව හෝ කවදවකවත්ම හිතන්න නරකයි අනුන්ට කොනහන්ට හෝ අනුන්ගේ අඩුපාඩුකම් පෙන්වන්න යනවා කියලා. අපි තේරුම්ගන්ට ඕනෑ අපි මේ හද බෙදගෙන කරන සමගි කටයුත්ත නිසා ලැබෙන්නා වූ ආනිසංස අපිට දැනෙන්නෙ ගොඩක් පමා වෙලා. ඒකට හුඟාක් කල් යනවා. ඒ නිසා දැනට පුංචි කරල නම් සලකන්න එපා. පොදුවේ හම්බ වෙන සිවුරකින් අපි මේ සතුටු වෙන ගතිය, පොදුවේ හම්බ වෙන පිණ්ඩපාතයකින් සතුටු වෙන ගතිය, ලැබෙන්නා වූ තියෙන්නා වූ මොන විදිහකට හෝ සේනාසන පාවිච්චි කරන ගතිය, ඇත්තා වූ ගිලන්පසකින් යැපෙන ගතියක් තියෙනවා නම් ඒක, ඒකාන්තයෙන්ම වක්‍ර මාර්ගයෙන් හෝ ඍජු මාර්ගයෙන් භාවනා රතිය, එහෙම නැත්නම් ධීර භාවය ඇති කරලා ඉවර වෙලා කුසීතකම් දුරු කරන්න

හේතු වෙනවා. අනික් අතට ඒ ඒ දේවලින් - චීවර, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන්පස කියන දේවලින් - ආඪ්‍ය වෙන්න වෙන්න, පහසුකම් ලැබෙන්න ලැබෙන්න, ඒකාන්තයෙන්ම අරතිය වැඩෙනවා. භාවනාව ඉස්සෙල්ලාම අමතක වෙන ධර්මයක් බවට පත් වෙනවා, නටබුන්ගත වෙනවා. ඊට පස්සෙ කරන්න තියෙන වැඩ කරන්න පටන්ගත්තහම ඒකාන්තයෙන්ම සංසාරයට බැඳෙනවා.

ඒක නිසා **සමග්ගානං තපො සුඛො** වෙන්න නම් ආජීව පාරිශුද්ධිය තියෙන්න ඕනෑ. ආජීව පාරිශුද්ධිය තියෙන්න නම් මේ ලෝකය අඩුපාඩු සහිතයි කියල තේරුම්ගන්න ඕනෑ. ඒකටයි වීරිය ඕනැ කරන්නේ. ඒ නිසා තමයි බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය හම්බු වෙන දේකින් තැනට ගැළපෙන්න ගානට වැඩ කරන්න ඉගෙනගන්න එක, ඔයිට වැඩිය දසදහස් ගුණයකින් යෝගාවචරයෝ සඳහා පුරුදු කරලා තියෙන්නේ. ඒවා කරනකොට කවදාකවත් කම්මැලිකමක් එන්නේ නෑ. හුඟදෙනෙක් හිතනවා අත් දෙක පොරවාගෙන බිම බලාගෙන, කුසීතව ඉන්න එක ඉතාම දක්ෂකමක් කියලා. ඒක සමහර වෙලාවට දක්ෂයි. ඕනෑවට වැඩිය රාගය ඇති වෙලා ඕනෑවට වැඩිය හිත ඇවිස්සිලා තියෙන වෙලාවට ඒක ඕනෑ. ඒත් අනිත් වෙලාවට ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඕනෑ හිත. ඒ ක්‍රියාත්මක වෙන්නෙ මොකද්ද? තමන් ළඟ තියෙන දේවල් පිළියෙල කරලා හරිගස්සලා, සූදානම් කරල තියාගන්න ඕනෑ. ඒ කටයුතු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය කරන වීරිය අප්‍රමාදයටයි වැටෙන්නේ. එහෙම නැතුව ඔක්කෝම කරලා දෙනකල් බලා ඉන්න ගතිය හෝ සීතලව බලා ඉන්න එකත් ප්‍රමාදයට හේතු වෙනවා. ඒ නිසා හිත උණුසුම් ගතිය නිතරෝම යෝගාවචරයාගේ තියෙන්නට ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් වීරිය ඇති වෙන්නෙ නෑ. කුසීත වෙලාව කොයි වෙලාවේ එනවද කියල දන්නෙ නෑ.

කුසීත භාවය දුරු කිරීම සඳහා සමථ වශයෙන් පෙළගස්වලා තියෙන කරුණුවල හොඳට දක්වල තියෙනවා ආහාරයේ මත්තඤ්ඤුතාව පිළිබඳව. නැත්නම් අතිභෝජනයේ මත්තඤ්ඤුතාව කියලා ඒකට කියන්නේ. ආහාර ගැනීම ඉහළ පහළ ගියොත්, අධික ආහාර ගත්තොත් අනිවාර්යයෙන්ම නින්දට වැටෙනවා. හුඟාක්

ආහාර අඩු වුණොත් බඩ දැවිල්ල හැදිලා භාවනා කරගන්න බැරි වෙනවා. ඒ නිසා සම වශයෙන් ආහාර ගැනීම සම බර කරගන්න දැනගන්න ඕනෑ. මේක මම හිතනවා උගන්වන්න පුළුවන් ධර්මයක් නෙවෙයි කියල. වෙහෙසට පත් වෙලා ලෙඩ ඇති වෙලා තියෙන තත්ත්ව දිහා බලනකොට, ඒක කර්මානුරූපව ඇවිල්ල ඒ වදේ දෙන්න පටන් අරගත්තොත් කොච්චර කෙරුවත් අපථ්‍ය ආහාර, පථ්‍ය ආහාර දැනගන්න හුඟාක් කල් යනවා. සාමාන්‍ය දැනගැනීම සඳහා කියනවා නම්, සම්බාහන විද්‍යා පොත්වලත් සඳහන් කරල තියෙනවා අඩු ගානේ අවුරුදු 35 ක් වත් යනකම් මනුස්සයෙකුට තමන්ට සුදුසු ආහාර, සුදුසු නින්ද, සුදුසු නෑම කෑම වුණත් තේරුම්ගන්ඩ බෑ කියලා. අපේ නම් ගොඩක් ඉන්නේ 35 පැනපු ඇත්තෝ. නමුත් ඒකෙන් තේරුම් අරගන්න තියෙන්නේ මේ වෙනකොට ජීවිතේ හුඟාක් වැඩ ඉවරයි, ඒත් තාම තමන්ට පථ්‍ය අපථ්‍ය දේ දන්නේ නෑ.

ඒ වගේම තමයි මහණ ජීවිතේක, පැවිදි ජීවිතේක, යෝගාවචර ජීවිතේක ගත වුණත් එහි ඇත්තා වූ පදම දැනගන්න එකට ගොඩාක් කල් යනවා. සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ගොඩින් යන, එහෙම නැත්නම් බේරෙන උපදේශයක් වශයෙන් තමයි දීලා තියෙන්නේ. **චත්තාරො පඤ්ච ආලොපෙ අභුත්වා උදකං පිවෙ**[23] කියලා. තමන්ගේ බඩට අල්ලන ආහාර පිඩු ගාන මෙච්චර නම් ඊට පහක් විතර අඩුවෙන් වළඳලා, අනිත් හරියට වතුර බොන්න කියනවා. ඒක හුඟාක් කල් යනවා තේරුම් අරගන්න. අනිත් එක තමයි තැන් තැන්වලට මාරු වෙන්න ගියහම ආයිත් සැරයක් මේක අලුත් වෙනවා.

දෙවැනි එක තියෙන්නේ ඉරියාපථ සම බර කිරීම. කුසීත ගතිය වැඩි වෙනවා නම් ඉරියාපථය තේරුම්ගන්න. කුසීත භාවය හුඟාක් වෙලාවට බලපාන්නේ පයීංක භාවනාවේදී. පයීංක භාවනාවේදී වීර්යයි සමාධියයි සම බර වුණේ නැත්නම්, වීරිය අඩු වුණොත් සමාධිය වැඩි වුණොත් නින්දක් වගේ තත්ත්වෙකට පත් වෙනවා. ශරීරයේ ඇති ලීන භාව මතු වෙන්න පටන් අරගන්නවා. ආන්න ඒ වෙලාවට විපස්සනා යෝගාවචරයා නම් මෙනෙහි කරල

---

[23] ඛුද්දක නිකාය, ථෙරගාථාපාළි, තිංසනිපාතය, සාරිපුත්ත ථෙරගාථා.

උත්සාහ කරලා බලනවා. එහෙම නැත්නම් ඉරියව්ව වෙනස් කරන්න වෙනවා. සමථ වශයෙන් සඳහන් වෙලා තියෙන උපදෙස් පන්තියේ මේ ගැන සඳහන් වෙලා නෑ. සඳහන් වෙනවා නම් සඳහන් වෙන්නේ (සමථය වශයෙන් තියෙන්නෙ) ඉරියාපථ සම බර කිරීමයි. ඒකට කෙළින්ම සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් සූත්‍ර දේශනාව තමයි **චඞ්කමානිසංසය**. වෙන විදිහකට කියනව නම් සක්මන් කිරීමේ ඇති ආනිසංස.

නිස්සරණ වනය සේනාසනය පටන් අරගත්තට පස්සේ වැඩ කරනකොට මට හොඳටම තේරිච්ච කාරණාවක් තමයි, විශේෂයෙන්ම ගිහි යෝගාවචරයො ආපුවාම, මේක පැවිද්දන්ටත් අදාළ නැතුවා නොවෙයි පැවිද්දන්ටත් අදාළයි, විශේෂයෙන්ම හඳුන්වලා දෙන්න තියෙන්නේ අපට, පැයකට පැයක් සක්මන් කරන්න කියලා. පැයක් භාවනා කරනවා නම් පැයක් සක්මන් කරලා පටන් අරගන්නය කියලා. වෙන විදිහකට කියනව නම්, ඉස්සර වෙලා පැයක් සක්මන් කරන්න. ඊගාවට භාවනාවට වාඩි වෙන්න. කියනකොට නම් කියන්නේ පර්යංකය තමයි. නමුත් පස්සේ හරි කියන්ට වෙනවා පර්යංකයට කලින් සක්මන් කරන්නය කියලා. සක්මන් කරනකොටත් සක්මනේ ආනිසංස වශයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරන්නේ, **අද්ධානක්ඛමො හොති, පධානක්ඛමො හොති.**[24] වැඩක් දිගට කරගෙන යද්දී, එහෙම නැත්නම් දීර්ඝ ගමනක් යන්න ඉස්සර වෙලා ඒ පුද්ගලයා ගමනට හොඳට හුරු මිනිහෙක් වෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් අතරමගදි නා නා ප්‍රකාර කටයුතු වුණොත් එහෙම, ගමන් කරන පිරිසටත් බාධයි. ලෙඩ වුණොත් බඩ නරක් වුණොත් වෙන කරදරයක් වුණොත් ගමනට බාධයි. ඒ නිසා හුඟාක් දරන ඔටුවෙක් වාගේ දරන ගතියක් තියෙන්න ඕනෑ. ආන්න ඒ වගේ වැඩක් පුරුදු කරන්න හොඳට සක්මන පුරුදු කරන්න ඕනෑ.

ඊළඟට තියෙන්නේ පධාන. පධාන කියන්නේ බොහෝම අමාරු, සිද්ධි රාශියකින් ජයගත යුතු සටනක් ජය ගැනීම. ඒ සඳහා මේ එකකින් දෙකකින් පසුබාලා එකකින් දෙකකින් විනිශ්චය කරලා

---

[24] අංගුත්තර නිකාය, පඤ්චක නිපාතය, චඞ්කමානිසංස සූත්‍රය.

ගුරුවරයා අත හැරලා ක්‍රම අතහැරලා ස්ථාන මාරු කරමින් යන්න පටන් අරගන්න කෙනාට පධානක්ඛම හිටින්නෙ නෑ. පොඩි දෙයක් වෙච්චි ගමන් විනිශ්චය කරනවා. පධාන කියල කියන්නේ, මේ ගමන ඒකාන්තයෙන්ම දුක්ඛ සත්‍යය අවබෝධ කරන්න යන ගමනක්. සුඛ සත්‍යයක් නෙමෙයි. සුඛ සංඥව දුරු කිරීම සඳහා කරන ප්‍රයත්නයක්. ඒ නිසා දුකක් ආවම ඒ පිළිබඳව සතුටෙන් මූණ දීලා, ධීර වශයෙන් මූණ දීලා භාවනාරාමතාව වශයෙන් මූණ දීලා කටයුතු කරන්න නම් පධානක්ඛම තියෙන්න ඕනෑ. ඒක සඳහා විශාල දිරිගැන්වීමක් කරනවා සක්මන් භාවනාවෙන්. **අද්ධානක්ඛමො හොති, පධානක්ඛමො හොති.**

ඒ වගේම තමන් කන බොන දෑ හොඳට දිරවන ගතිය. **අසිතපීතඛායිතසායිතං සම්මා පරිනාමං ගච්ඡති.** සංස්කෘත ශ්ලෝකයක සඳහන් කරනවා යම් කිසි කෙනෙක් කෑම කාපු ගමන්, හොඳට බඩ පිරෙන්න කාලා නිදගත්තොත් ආයුෂ කෙටි වෙනවයි කියලා. ඒ වාගේම කෑම ගත්ත ගමන් දිව්වොත්, අධික වේගයට පත් වුණොත් ඒ හා සමාන වේගයෙන් මාරයා පිටිපස්සෙන් එලවනවයි කියලා. කෑමට පස්සෙ අඩු ගානේ පැය භාගයක් සක්මන් කෙරුවොත් ආයුෂ වැඩි වෙනවයි කියල. ඒ මොකද ආහාර ටික හොඳට දිරවලා ඒ ඕජාව ශරීරගත වෙන්න කල් තියෙනවා. මේක සක්මනේ තියෙන ආනිසංසයක්.

ඒ වාගේම තමයි **චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති** සක්මනේදී යම් කිසි සමාධියක් ඇති කරගත්තා නම්, පර්යංකයේදී ඇති කරගන්නා සමාධිය වගේ වරින් වර ඇවිල්ල නින්දට වැටෙන ගතිය නෙවෙයි. හුඟාක් වෙලා යනකල් ඒ සමාධිය ඍජුව, ඕනෑම විවිධ තත්ත්ව යටතේදී පවත්වාගෙන යන්න පුළුවන් ගොරෝසු ගතියක් - වෙන විදියකට කියනවා නම්, දේවල්වලට මූණ දෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇතිකරලා දෙනවා. **චඞ්කමනාධිගතො සමාධි චිරට්ඨිතිකො හොති.** ඒ විදිහට බලනකොට සක්මනෙන් ලැබෙන ආනිසංස තමයි අපිට ඉරියාපථ සම බර කරනවා කියන කටයුත්තෙදී තියෙන්නේ.

මගේ පුද්ගලික ජීවිතේදී බලපුවාමත් මට හුඟාක් වෙලාවට සණ්ඩු කරන්න, එදත් වෙලා තියෙන අදත් වෙලා තියෙන එකක් තමයි ථීනමිද්ධය. සමාධිය යම් කිසි ප්‍රදේශයකට එනකොට, යන්තම් සමාධිය එනකොට ඒක හරියට මැන කිරාගන්න බැරි වුණොත් මෙනෙහි කිරීම් ආදි ධර්ම අඩු වෙලා එක පාරටම ඔළුව පාත් වෙලා හිත අකර්මණ්‍ය ස්වරූපයකට එනවා. අරමුණ ප්‍රකට නෑ. නමුත් ඒ පටන්ගන්න වෙලාවේදී හරි සැපක් දැනෙනවා. දැන් හරි ව්‍යාපාර කරන්නෙ නැතිව ඔහේ ඉන්න පුළුවන් ගතියක්. අන්තිමට එක පාරටම ගැස්සිලා, එහෙම නැත්නම් හීනයක් දැකලා හීනෙන් ලැජ්ජා කරලා එක පාරටම නැගිට්ටහම ඔළුව හරියට ඉද්ද ගැහුවා වගේ නැගිටලා හිතනවා, හරි වැඩේ නේද වුණේ විලි ලැජ්ජාවක් නේද වුණේ කියලා ආයේ සැරයක් ටික වේලාවක් යනවා. මේ විදිහට ආයේ සමාධිය හරියාගෙන එනකොට ආයි වැටෙනවා. ආයේ ලැජ්ජා වෙනවා. ඉතින් මේක නිසා හුඟදෙනෙක් ලැජ්ජා වෙනවා පිරිස මැද භාවනා කරන්න. මොකද මේක බුදු පිළිමේ වාගේ තිබ්බට හිටින්නෙ නැති නිසා. නමුත් එහෙම නම් සෝවාන් වෙච්ච මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේ එතකොට පටිසල්ලානෙ හිටියේ. පටිසල්ලානෙ කියල කියන්නේ පුද්ගලික විවේක ස්ථානයක හිටියේ. එතනදී උන්වහන්සේට නින්දගිය බවත් සර්වඥයන් වහන්සේ ඇවිල්ලා, "මොග්ගල්ලානය, නිදිමතයි නේද" කියලා ඇහුවම "එහෙමයි, ස්වාමීන් වහන්ස" කියල තියෙන බවත් සඳහන් වෙනවා.

එහෙම සටහන් කරලා තියන්නේ මේකයි - මේ නින්ද කියන එක මාර පාක්ෂික ධර්මයක් බව හැබෑව. නමුත් අපිට ඒක නොආයුතුයි නොපැමිණිය යුතුයි කියල දෙයක් නෑ. මේක එනවාමයි. ඒක කවදා හෝ එනකොටම ඒකෙ මුල මෙහෙමයි, මැද මෙහෙමයි, අග මෙහෙමයි කියන තුන අල්ලාගත්තොත් හැර කවදවත් බෑ මේකට බය වුණොත් නම්. බය වෙන්ඩ වෙන්ඩ අරතියමයි ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ. හොඳට හරියට බද්ධ පර්යංකයේ ඉඳගෙන, පැය තුනක් එක දිගට ඉඳගෙන ඉන්න පුළුවන් සීමාව එනකල් මම නැගිටලා යන්නෙ නෑ, පිටතට යන්නෙ නෑ කියලා හිතුවොත්, කවදක්වත් වෙන්නෙ නෑ වැඩේ. රහත් මාර්ගයෙන් ඉවර වෙන අකුසල කර්මයක්,

නැත්නම් නීවරණයක් මේකෙ තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒකත් එක්ක දිගටම සණ්ඩු කරන්න ඕනෑ. අන්න එතකොට කුසීතයා, කම්මැලිකමට හේතු දක්වන මනුස්සයා, ඒ එන එන හැම දේකින්ම මොනම කාරණයක් ඉදිරිපත් වුණත් ඒ වැඩේ නොකර අරින්න හේතු දක්වනවා.

එච්චම තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ විරියාරම්භ වස්තු වශයෙන් පෙන්වල දීල තියෙන්නේ. මේ වැඩේ ටිකක් ඇඟට අමාරුයි. ඒ මොකද ලෙඩක් එන්ඩ වගේ. එතකොට කුසීතයා හිතන්නේ මොකක්ද? දැන් පර්යංකය ගහලා අමාරු වුණොත් එහෙම වෙන්නේ මොකක්ද? එතකොට ලෙඩේ තද වෙයි. ඒ නිසා මම දැන් ලෙඩ එන නිසා ටිකක් විවේක ගන්නවා. ඊළඟට ඔන්න ලෙඩේ ඇවිල්ලා උච්ච අවස්ථාව පහු වෙලා ගියාට පස්සේ භාවනා කරන්ඩ පුළුවන්. නමුත් මේ වෙලාවේ ඇඟේ අමාරු තියෙන වෙලාවට ඇඟට වද දෙන්න හොඳ නෑ. වද දුන්නොත් එහෙම මේක සනීප වෙන්න හුඟක් කල් යනවා කියලා ඒත් භාවනාව පස්සට දනවා. එතකොට කුසීත වස්තු දෙකයි. ලෙඩ වෙන්ඩ කලින් - ලෙඩ වුණාට පස්සේ.

ඒ වගේම දීර්ඝ ගමනක් යන්ඩ කලින් දැන් ගමනෙදි හරි වෙහෙස එනවා, දැන් ඇඟ හොඳට සැපවත් කරගන්ඩ ඕනෑ කියලා ගමනට කලින් භාවනාව බහා තබනවා. ගමනක් ගිහිල්ලා ආවට පස්සෙත් කියනවා ගොඩාක් දිග ගමනක් ගියේ, හුඟාක් ඇඟට මහන්සියි කියලා පහු කරනවා. එහෙම නැත්නම් කියනවා හරි සීතලයි භාවනා කරන්ඩ හොඳ නෑ. කෙරුවොත් මෙහෙම වෙනවා. එහෙම නැත්නම් හරි උෂ්ණයි දඩිය දනවා, එහෙම භාවනා කරන්න බෑ. එහෙම නැත්නම් කියනවා හුඟාක් බඩගිනියි, නැත්නම් හොඳටම බඩ පිරිලා කියල භාවනාව බහා තබනවා. මේ කරුණු අට තමයි, කලින් සහ පස්සේ කියපුවහම මේ කරුණු හතර කරුණු අටක් වෙනවා. මේ අටට කියනව කුසීත වස්තු කියල.

විරියාරම්භ වස්තු කියන්නෙත් මේවටමයි. මේකෙම අනික් පැත්ත. ඒ නිසා ලෙඩ වෙන්ඩ කලින් ඇඟ අමාරු වෙනකොටම කල්පනා කරන්න ඕනෑ මේ වෙලාවෙදි මං කරබාගෙන හිටියොත්

ලෙඩ වෙලා මැරිලා ගියොත් මේ මොහොතත් නැති වෙනවා. එහෙම නිසා ඒක දැනගෙන ලෙඩ වෙච්චාවේ, මේ ශරීරය මම ගෙනියන්න හදන එකක් නෙමෙයි, හොඳටෝම භාවනාවෙන්ම යන්ට ඕනෑය කියලා වෙනදට වඩා, නැත්නම් කොහෝම හරි වෙනද කාල සටහන කරනවා. උච්චතම අවස්ථාවේදී බැරි වුණොත් ලෙඩ සනීප වෙච්ච ගමන්ම කල්පනා කරනවා මේ ලෙඩ වෙච්ච කාලේ මට අතපහු වුණා. ඒ නිසා දැනටත් කුසීත වුණොත් බැහැ කියලා වහවහා භාවනාවේ යෙදෙනවා. ඒ විදිහට ගමනක් යන්ඩ කලින් - ගමනකට පස්සේත්, සීතල වේලේ හා උණුසුම් වේලේත්, බඩගින්නේ - බඩ පිරුණට පස්සේත්, ඒ සෑම දේකදීම ඒක හරි පැත්තට යොදාගන්ඩ පුළුවන් නම් අපිට ඒ කුසීත වස්තුම වීරියාරම්භක වස්තු කරගන්න පුළුවන්.

මම බුරුමෙ ඉන්න කාලේ එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් මට කියල තිබුණා කමටහන් සුද්ද කරන්න කලින් තමතමාගේ කමටහන් ලියලා තියන්න, මම ඉංග්‍රීසියට පරිවර්තනය කරලා දෙන්නම්. ඒ වෙලාවේදී පොත අරගෙන කියවන්න, මම පරිවර්තනය කරන්නම් කියලා. එක ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් පොතේ ලියලා තිබුණා, 'මම ලෙඩ වෙලා හිටියා පසු ගිය දවස්වල. තාම ඇඟට සනීප මදි. ඒ නිසා භාවනා කළේ නෑ කියලා ස්වාමීන් වහන්සේට කියන්න' කියලා. මම ඒකට යටි පැත්තේ පෑනෙන් ලිව්වා 'කුසීත වස්තු අරික්කාලක්' කියලා ලියල පොත ආපහු දුන්නා. එතකොට උන්වහන්සේ කියනවා ඔබවහන්සේට මම කිව්වේ කමටහන් සුද්ද කරන්න කියලා නෙමෙයි. මම කිව්වේ ලියපු එක පරිවර්තනය කරන්නැයි කියලා. මේ මොනවද මේ ලියලා තියෙන්නේ කියලා. මම කිව්වා මට තේරිච්ච දේ මේ ලිව්වේ කියලා. ඊට පස්සේ උන්වහන්සේ කිව්වා, ඇත්තමයි මම මේ කියන්නෙ ආයුෂ්මතුනි මම ලෙඩ වෙලා හිටියේ' කියලා. 'ඉතින් ලෙඩ වෙලා හිටියට ආනාපානය නතර වෙනවද? පිම්බීම - හැකිළීම නතර වෙනවද? මෙනෙහි කරන්න බැරිකමක් තියෙනව ද? ඒක ගිහින් ඍජුව කතා කරන්න. ලෙඩ වෙනකොට මෙහෙමයි. පිම්බීම-හැකිළීම කරලා බලන්න' කියලා කමටහන් සුද්ද කළා. සුද්ද කෙරුවට පස්සේ සයාඩෝ බොහෝම සන්තෝස වුණා. භාවනා කරලා නැහැ. නමුත් භාවනා කරලා ලෙඩ වෙච්ච හැටි පිළිබඳව භාවනා යෝගාවචරයෙක්

දකින විදියට කිච්චට පස්සෙ ඇවිල්ල කිච්චා, 'මේ වගේ අරික්කාලක තමයි ජීවිතේ ගත වෙන්නේ' කියලා. කොයිම වෙලාවක හරි අරික්කාලක් තියෙනවා අපි ගාව.

ඉතින් ඒක ගැන කල්පනා කරලා බලනකොට මේක බුද්ධෝත්පාද කාලයක් වෙලා, මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයකුත් ලැබිලා, ලැබෙන්න ඕනෑ ඇහැ කන නහය දිව ශරීරය මනස ආදී ක්ෂණ සම්පත්තියත් ලැබිලා, කල්‍යාණ මිත්‍රයොත් ලැබිලා, පැවිද්දත් සමහර වෙලාවට ලැබිලා, ධර්මත් ලැබිලා, ඔක්කොම ආවට පස්සේ විවේක ගන්නවා නම්, කියන්න වෙන්නෙ **"දුල්ලභා ඛණසම්පත්ති තස්‍ස විවෙකො විපත්ති"** ඉතාම දුර්ලභව ලැබෙන මේ ක්ෂණ සම්පත්තිය ලැබීම දුර්ලභයි. ලැබිච්ච වේලාවේදි යම් කිසි කෙනෙක් අර ඉබ්බගෙයි හාවගෙයි සටනේදී වගේ ඉබ්බා එන්න ගොඩක් කල් යනවා, මම පොඩ්ඩක් බුදියගන්නම් කියලා කුසීතකමට නිදාගන්න යනව නම්, උන්දෑට ඊට වැඩිය විපත්තියක් නැහැ.

ඒක නිසා භාවනා ජීවිතේට ආවට පස්සේ කාම රාගයවත් පටිඝයවත් නෙමෙයි ප්‍රධාන වශයෙන් කටයුතු කරන අභ්‍යන්තර ප්‍රධානම සතුරා. යෝගාවචර ජීවිතයට ප්‍රධානම අභ්‍යන්තර සතුරා, සංසාරේ භවයෙන් භවයට ගෙනියන සතුරා තමයි කුසීතකම. කවදාක්වත් නරකයි බය වෙන්ඩ. කවදාක්වත් නරකයි විලි ලැජ්ජා වෙන්ඩ. ඒක ඉදිරිපත් කරගෙනම යන්න ඕනෑ. නින්දට වැටෙනවා නම් නින්දට වැටෙන්න කලින් මෙහෙමයි, නින්දට වැටුණම මොනවත් කරන්න බෑ නේ. ඒ නිසා අවදි වෙච්ච ගමන් මෙහෙමයි කියලා පුළුවන් තරම් ඒක අල්ලගෙන කටයුතු කරන්ඩ පටන්ගත්තොත් මේ ජීවිතේ ප්‍රබුද්ධ භාවය ඇති වෙනවා. බුද්ධ කියන වචනය හැදිලා තියෙන්නේ ප්‍රබුද්ධ කියන වචනයෙන්. ප්‍රබුද්ධ කියන්නේ පිබිදිච්ච, එහෙම නැත්නම් බුදි කියන වචනය නෙවෙයි. වචන දෙක ළඟ ළඟ යන්නේ - ප්‍රබුද්ධයි බුදියි.

ඒ දෙක අතරමැද තමයි යන්නේ පග්ගහිත වීරිය අවස්ථාවේදී හිත. ආරද්ධ අවස්ථාවේදී මේක බලපාන්නේ නෑ. අතිපග්ගහිත, පරිපූර්ණ විරියේදී බලපාන්නෙත් නෑ. නික්ඛම ධාතුවට පග්ගහිත විරිය

තියෙන වෙලාවේදී මේ දේ පිළිබඳව කල් ඇදෙන්නේ කවදකවත්ම නොදනවත් අචේතනිකවත් නෙමෙයි. දන දනමයි, සචේතනිකවමයි. අන්න ඔය ටික මතු කරලා, මෙන්න මෙහෙමයි මේ ඔක්කොම පහසුකම් ලැබුණත් මෙහෙම කුසීත වෙන බවක් සංසාරයේ තියෙනවා. **විජම්භිකා** ඇති වෙනවා. කුසීතකම් ඇති වෙනවා කියන එක තේරුම් අරගැනීමමයි විරියාරම්භක කථාව කියල කියන්නේ. ඒකට බුදුහාමුදුරුවන්ට කරන්ඩ දෙයක් නෑ. නමුත් උන්වහන්සේගේ ධර්මයට කරන්ඩ දෙයක් තියෙනවා. නිතරෝම ඒ ධර්ම කොටස්, කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රයෙන් සහ සප්පාය කථාවෙන් මතු කරගන්නව නම්, අපිට නිවන් දකින්න තරම් ඇති වෙන්න කාරණාවක් තියෙනවා මේ කුසීතකම හේතු කරගෙන. ඒකට හේතුව මොකද, මේ බණ අහන්නේ බණ කියන්නේ දනටමත් ආරම්භ ධාතුව සක්‍රිය ලෙස, සජීවී ලෙස, සාර්ථක ලෙස ක්‍රියාත්මක කරගත්තු පිරිසක්. කියල දෙන්න අමාරු නෑ. තමන් දන්නා දෙයක් මේ කියන්නේ. දන් තියෙන්නෙ ඒක නිතරෝම අතනෑරම දිගටම පවත්වාගෙන යන්න.

අපිට අද ලැබිලා තියෙන කාලයෙන් මං හිතන්නෙ නෑ මීට වැඩිය විස්තර කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. නමුත් ලබන සුමානෙ ඉතුරු වුණොත් ඒකට වෙලා තිබුණොත් මේක පිළිබඳව යම් යම් තව පොඩි පොඩි කාරණා ටිකක් තියෙනවා මතක් කරන්න. ඒක ප්‍රධාන වශයෙන්ම බලපානවා දනට භාවනාව කරගෙන යන ඇත්තන්ට. ඒවත් මතක් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒක ලබන සුමානෙට කල් තියලා දන් මේ අහපු කොටස්, වටහාගත්තු කොටස් නිසා තමන් මෙතෙක් කරගෙන ගිය අත්දකීම් ආදී කරුණු එකතු කරලා, දන්නා වූ කාරණා මේකට එකතු කරලා, හොඳ වීර්යයක් වීරියාරම්භ භාවයක් ආරම්භ කරගෙන ප්‍රබුද්ධ ස්වරූපයෙන් පිබිදිච්ච භාවයෙන් හොඳට මේ ලැබුණා වූ අවස්ථාවෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල නවපොළකම එන වීරිය ඉදිරිපත් කරගෙන, තමතමන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ බෝධියකට යාගන්න ශක්තිය, ධෛර්යය, බලය, වීර්යය උදා වේවා! කියල ප්‍රාර්ථනා කරමින් අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව සමාප්ත කරනවා.

36 | ථිනමිද්ධ

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

"ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථිනමිද්ධං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථිනමිද්ධන්ති' පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං ථිනමිද්ධං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං ථිනමිද්ධන්ති' පජානාති.

යථා ච අනුප්පන්නස්ස ථිනමිද්ධස්ස උප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස ථිනමිද්ධස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස ථිනමිද්ධස්ස ආයතිං අනුප්පාදෙ හොති තඤ්ච පජානාති."

ගෞරවනීය යෝගාවචර මහා සංඝ රත්නයෙන් අවසරයි. අපි සතිපට්ඨාන සූත්‍රය ඉදිරියෙන් තියාගෙන ඒ අනුව පවත්වාගෙන යන මේ ධර්ම දේශනා මාලාවේ දැන් සති 35 ක් ගත වෙලා තියනවා. ධර්ම දේශනා 35 ක් කරලා තියනවා. අද මේ ආරම්භය ලබාගන්නේ 36 වෙනි අවස්ථාවටයි. මේ වෙනකොට අපි කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානුපස්සනා, කියන පළවෙනි කොටස් තුන ඉවර කරලා හතරවෙනි ධම්මානුපස්සනාවේ තමයි මේ හැසිරෙන්නේ.

ධම්මානුපස්සනාවේ ඉස්සෙල්ලාම සංග්‍රහ වෙන්නේ නීවරණ ධර්ම පහ. ඒ නීවරණ ධර්මවල හරි මැද තමයි ථිනමිද්ධය කියන නීවරණය දක්වලා තියෙන්නේ. අපි ගිය වතාවේ ථිනමිද්ධය කියන්නේ මොකක්ද, ඒක කොහොමද යෝගාවචර ජීවිතයකට සම්බන්ධ වෙන්නේ කියන කොටස ඉදිරිපත් කරගත්තා. විශේෂයෙන්ම ථිනමිද්ධයට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මය වන විරිය චෛතසිකයත් එක්ක ගළපමින් ගටමින් කරුණු රාශියක් අපි ඉදිරිපත් කරගත්තා. විරිය චෛතසිකය සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මවල බොහෝමත්ම වීර ස්වභාවයෙන් නවපොළකම හැසිරෙන බව අපි මතක් කරගත්තා. ඒකට හේතුව, එයට ප්‍රතිපක්ෂ වූ, අද ධර්ම දේශනාවට මාතෘකා කරගත්තා වූ ථිනමිද්ධයාගේ ඇත්තා වු ඍජු සහ වක්‍ර බලපෑම්වල තියන විචිත්‍ර භාවයයි.

ථිනමිද්ධය වීර්යයත් එක්ක කල්පනා කරලා බලනකොට, ගළපලා බලනකොට අපි වීර්යය අඳුනාගන්නවා නම් ආරම්භ ධාතු, නික්ඛම ධාතු, පරක්කම ධාතු වශයෙන්, ඒ ආරම්භ ධාතු අවස්ථාවේදී ථිනමිද්ධයාගේ බලපෑම් බණ පොතට ඇවිල්ලා නෑ. ඒ මොකද, යමෙක් සතිපට්ඨානය අහන්න කලින්, සතිපට්ඨානය අහලා මම මේක මගේ සන්තානයේ පෝෂණය කරගන්නට ඕනෑ, භාවිත කරගන්නට ඕනෑය කියලා හිතන්න කලින්, අපිට කොච්චර ථිනමිද්ධයාගේ බලපෑම තියනවද කියන එක ඉතිහාසගත වෙන්නේ නැහැ. ඒක කවුරුවත් වැඩිය ගණන්ගන්නේ නැහැ. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේගේ ඇස්වලින්, වෙන විදියකට කියනව නම් ආර්ය විනය, ආර්ය දර්ශනය හැටියට බලනකොට, ඇත්තටම ඒ ජීවිතය පෙන්වන්නේ නින්ද ගිය ජීවිතයක් වගේ තමයි. ඒක තාම ශ්‍රද්ධාවවත් අවදි කරගත්තේ නැති ජීවිතයක්. මරනින්දේ පසු වන අවස්ථාවක්. අන්න එතන ඉඳලා තමයි, ඒ මරනින්දේ පසු වෙන අවස්ථාවේ ඉඳලා තමයි, සතිපට්ඨානය අහලා ගුරුවරු දැකලා, ඒ අනුව ක්‍රියාත්මක වෙන්නා වූ අනිත් පුරුෂයන් දැකලා, තමන් මේ මරනින්දෙන් නැගිටින්න ඕනෑ, මම සංසාරේ සැරිසැරුවා ඇති කියලා ඒ අදහස පහළ වෙනකොට, ටිකෙන් ටික ටිකෙන් ටික තමන්ට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා, ඒ මරනින්ද අවස්ථාවේදී ප්‍රධාන වශයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වෙච්ච

ථීනමිද්ධය කොච්චර බලවත්ද කියලා. නමුත් ඒක පිළිබඳව හොඳ පැත්තෙන් හෝ නරක පැත්තෙන් හෝ සාකච්ඡා වෙච්ච නැති නිසා, බණ පොතේ ඒ නෛෂ්ක්‍රම්‍යය කරන්න කලින් ථීනමිද්ධයාගේ බලපෑම සාකච්ඡා වෙන්නේ නැහැ. ඒක සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන් ආර්ථික විද්‍යාත්මක පැත්තෙන්, එහෙම නැත්නම් සමාජ විද්‍යාත්මක පැත්තෙන්. නමුත් ඒක සතිපට්ඨාන ආදී සූත්‍රවල සංග්‍රහ වෙන්නේ නෑ.

ඒ නිසා එවැනි කතාවකට වඩා අද අපි මේ ඉදිරිපත් කරගන්න හදන්නේ වෙනස් කතාවක්. ඒ වාගේ කෙලෙස් මරනින්දකට වැටිලා, මෙතෙක් කල් ශ්‍රද්ධාව අවදි නොකරගත් පිරිසක් වන අපි යම් දවසක යම් අවස්ථාවක මේ සද්ධර්මය අහලා, නැත්නම් ත්‍රිවිධ රත්නය පිළිබඳව අහලා, එයින් සතිපට්ඨානය පිළිබඳව විශේෂ හැඟීමක් ඇති කරගෙන, අර කෙලෙස් නින්ද කඩාගෙන එන්ඩ ඕනෑ, එනවා, ආවා, ආදී වශයෙන් තමාගේම පුරුෂ ධෛර්යයෙන් පුරුෂ පරාක්‍රමයෙන් පුරුෂ වීර්යයෙන් මේක කඩාගත්ත පිරිසක් මේ රැස් වෙලා ඉන්නෙ. අන්න ඒ පිරිසට කරන මේ වීර්ය ආරම්භ කථාව, නැත්නම් ථීනමිද්ධය යටපත් කිරීමේ කථාව අර තාම කෙලෙස් මරනින්දෙන් නැගිටපු නැති පිරිසට කරන කථාවට වැඩිය වෙනස්. වෙන විදියට කියනව නම්, ආරම්භ ධාතුව ඇති කරගැනීම සඳහා වීර්ය වඩාගැනීම සම්බන්ධයෙන් කරන ධර්ම කතාවත් නික්ඛම ධාතුව සඳහා වීර්යාරම්භය ඇති කිරීම සඳහා කරන කතාවත් ස්වරූප දෙකක් ගන්නවා. හුඟක් වෙලාවට භාවනා මධ්‍යස්ථානවල කතා කෙරෙන්නේ නික්ඛම ධාතුවට හේතු වන, තමන් ඇරඹුව වැඩේ වැටෙන්න දෙන්නේ නැතිව, ජරාදිරාවට පත් වෙන්න දෙන්නේ නැතිව ඉදිරියට ගෙන යෑමේ ශක්තිය, ඉදිරියට ගෙන යෑමේ උණුසුම, තාපය, ආතාප විරිය සම්බන්ධ කතාවයි. සද්ධර්මයේ, නැත්නම් ධර්මයේ සඳහන් වන උපදෙස් පංතිය අනුව හිත උණුසුම්ව ආතාප වීර්යයෙන් යුක්තව ක්‍රියාත්මක වුණේ නැත්නම්, තමන් විශාල ඤාති පිරිසක් හෝ කුඩා ඤාති පිරිසක් අතහැරලා, විශාල වස්තු ප්‍රමාණයක් හෝ කුඩා වස්තු ප්‍රමාණයක් අතහැරලා ඇති කරගත්තා වූ නෛෂ්ක්‍රම්‍යයේ වටිනාකම වැඩි කල් ගෙනියන්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. ඒක ජරාදිරාවට

වැටෙනවා. "**සතඤ්ච ධම්මො න ජරං උපෙති**"[25] කියලා සඳහන් කරනවා.

ධර්මය සත්පුරුෂ නම්, නැතිනම් සත්පුරුෂ ධර්මය ආශ්‍රය කරනව නම් ආන්න ඒ විදියට තමන්ගේ ආධ්‍යාත්මික ජීවිතය ජරාදිරාවට පත් වෙන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා උණුසුමක් අවශ්‍යයි. ඒ උණුසුම තමයි ආතාප වීර්යයෙන් ඇති කරන්නේ. අන්න ඒ උණුසුම සීතල කරලා, හකුළුවලා කුසීත කරවන එක තමයි ථීනමිද්ධයෙන් කරන්නේ. ඒ නිසා තවමත් සතිපට්ඨානයට බැහැගත්තේ නැති, තාමත් ගුරු ඇසුරක් නැති, කල්‍යාණ ධර්මයක් අහපු නැති පිරිසක් යම් ආකාරයකට ජරාදිරාවට පත් වෙනවද, ඒක බණ පොතට නොගියට, යම් වෙලාවක අභිනිෂ්ක්‍රමණයක් කරලා ආරම්භ ධාතුව ඇති කරගත්ත පිරිසක් ජරාදිරාවට යනව නම්, ඒ පිළිබඳව සද්ධර්මයේ යම් වගකීමක් තියෙනවා. සර්වඥයන් වහන්සේ යම් අනුකම්පාවක් මෙහෙයවනවා. කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වහන්සේලා, නැත්නම් සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා ඒක ගැන හිතලා, එව්වා බණ පොතට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ සම්බන්ධව සඳහන් වෙන සූත්‍ර, ඒ වාගේම ධර්ම සංග්‍රහ වස්තු ගොඩක් අපේ ථෙරවාදයේ සඳහන් වෙනවා. ඒ මොකද ථෙරවාදයේ කිසිම පැකිළීමක් නැතිව දුක්ඛ සත්‍යය ඉදිරියට තියන බව පිළිඅරගෙන තියෙනවා. මේක මේ අද කාලේ පවතින සද්ධර්මයට ඇති ආකල්පයත්, අද කාලේ ලියවෙන පොත් පතුත්, දෑනට අවුරුදු 1500 ක පමණ කාලය ඇතුළත යළි පිබිදීම තුළ ලියවුණ පොතුත් දිහා බලනකොට පේන්න තියනවා, දුක්ඛ සත්‍යය දුක්ඛ සත්‍යය වශයෙන් පෙරමුණේ තියාගෙන, ධජයක් වශයෙන් පවත්වපු යුගයක් බුද්ධොත්පාද කාලයේ සිට අවුරුදු දහක් (1000) පන්නලා යනකම් වගේ තිබිලා තියෙනවා. ඊට පස්සේ මේක තෙම්පරාදුවේ දාන්න හදලා තියෙනවා. ඒක ඔප දාන්න හදලා තියෙනවා. "අපේ මේ වැඩ පිළිවෙළ දුක්ඛ සත්‍යයම දැනගැනීම සඳහාම නොවේ" කියන විදියට වගේ ඒ දුක්ඛ සත්‍යය, නැත්නම් ඒ දුක්ඛ සත්‍යයයේ තියන ඒ කටුක මූණත, නැත්නම් දුක්ඛ සත්‍යයේ පෙන්නන්න හදන ඒ දුෂ්කර

[25] සංයුක්ත නිකාය, සගාථාවග්ගය, කොසලසංයුක්තය, රාජ සූත්‍රය.

ප්‍රතිපදාව ටිකක් සමහන් කරන්න වගේ කතාවල්, එහෙම නැත්නම් ඒ සඳහා බය අරවන්න කරපු කතාවල්, සංග්‍රහ පොත් හරියට ලියවිලා තියෙනවා.

මේක සාසනික ඉතිහාසය අනුව බලනකොටත් මහා සුපින ජාතකය අනුව බලනකොටත් හිතාගන්න පුළුවන්. ඒ මොකද, ඒ මුල් කාලයේ අනිකුත් සාසනික වැඩ පිළිවෙළත් එක්ක ප්‍රධාන වූ විපස්සනාව - වෙන විදියකට කියනව නම් අද අද, වහවහා, මේ ජීවිතයේදීම නිවන් දකින්නට ඕනෑ කියන එක - බොහෝම ප්‍රකටව එළිපිටම නායකත්වය අරගත්ත අදහසක් වෙලා තියෙනවා. මුල්ම කාලේ ඒ විදියට කටයුතු කරන පිරිස ප්‍රතිශතය වශයෙන් වැඩි වෙලා තිබිලා තියනවා. එන්ඩ එන්ඩ ඒ පිරිස අඩු වෙනකොට අර බහුතරය මේ බුද්ධාගම කන්ඩ ඕනැ වෙච්චාම කබරගොයත් තලගොයා කරගන්නවා වගේ, මෙහි ඇත්තා වූ දුක්ඛිත භාවය, දුක්ඛ ප්‍රතිපදාව ඉදිරිපත් කරන්න බය ගතියක් පෙනිලා තියෙනවා. ඒ සඳහා තිත්ත බෙහෙතක් වටේ සීනි ආලේපයක්, ආටෝපයක් දමන්නා වාගේ හරියට පොත්, හරියට කතා, හරියට උපමා, උපදෙස් හරිගැස්සිලා තියෙනවා මේක හෙමිහිට සුව සේ කරගෙන යන වැඩ පිළිවෙළක් කියල. අද කාලෙත් බටහිර ආසියාව හා නැගෙනහිර ආසියාව ගත්තාම මේ අදහසට බටහිර ආසියාවේ ලොකු කැමැත්තක් තියෙනවා. ඒ ඇත්තන්ට ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයේ සෑම සැපක්ම ඇති කරගෙන සෘජු මාර්ගයෙන්, කෙටි මාර්ගයෙන් යන්ට ඕනැකම තියෙනවා, නමුත් වීර්යය යෙදවීම ගැන කතා කරනකොට පසුබාන ගතියක් තියෙනවා. මේ දෙක සංසන්දනාත්මකව බලනකොට බටහිර ලෝකයේ මේ විදියට සුව පහසු ගමනක යන්න හදන එක කැපී පෙනුණත් ආසියාකරයේ පවා දූන් දූන් ලියවෙන, දූන් දූන් පහළ වෙන, දූන් දූන් කටයුතු කරන පිරිස් දිහා බලනකොට පේනවා වීර්යය පිළිබඳව තියෙන්නේ උරහිස් අකුළගත්ත පසුබාච්ච අදහසක්. ඒකට ප්‍රධාන හේතුව ලෙස පෙන්නන්න පුළුවන් මේ විපස්සනා වශයෙන්ම, මෙලෝ වශයෙන්ම මේ ජීවිතය වශයෙන් නිවන් දකින්නට ඕනෑ ය කියලා උත්තමාර්ථය සඳහා උත්තම වීර්ය යෙදවීම කියන එක, ඒ සියුම් භාවය, ඒ තියුණු භාවය මොට්ට වෙලා ගිහිල්ලා තියන බව.

ඒ නිසා ආගම වශයෙන් විපස්සනාව නැතත්, ආගම හරි, එහෙම නැත්නම් අනික් දේවලුත් එතරම්ම උතුම් කියලා, ඊට පල්ලෙහා ඇති දේවල් ගැන කතා කරන්න පටන් අරගත්තාම, ඉබේම අර වටිනා ආයුධයක තියන මුවහත, දැල්ල මොට්ට වුණාම අනික් ඔක්කෝම කොටස් වටිනාකම අඩු වෙනව වගේ, මේ ආගම ධර්මයේ, මේ සතිපට්ඨානයේ, අද අදට මේ ජීවිතයට යොදන යෙදවුම අඩු වෙලා තියනවා. ඒ නිසා කුසීතකම පිළිබඳව භයපක්ෂවයි කතා කරන්නේ; විරියට පූර්ණ ඡන්දය දීලා නෙවේ කතා කරන්නේ. මේක හොඳට වැටහෙනවා යෝගාවචරයෙක් විපස්සනා ඥාන දියුණු කරනකොට. විපස්සනා ඥාන මුල, අපි අර කියන විදියේ එකක් තමයි, නික්කම ධාතු, ගිහි ගෙයින් නික්මෙන අවස්ථාව. ඊට පස්සේ කල්‍යාණ මිත්‍රයෙක් හම්බ වෙලා කමටහනක් අරගෙන, ඒ කමටහන ශුද්ධ කරමින් කටයුතු කරනකොට, ඉස්සර ඉස්සෙල්ලා ඒ යෝගාවචරයා ගුරුවරයාගෙන්, ඍතුවෙන්, ආහාරවලින්, නානාප්‍ර දේවල් බලාපොරොත්තු වෙනවා. මොන විදියකට හෝ හිත වැටුණොත් හිත ඇකුළුණොත් හිතට බාධා වුණොත් ඒ සෑම විටම හිතන්නේ අසවලා කරපු දෙයක්, නැත්නම් අහවල් ඍතුව නිසා, නැත්තම් අසවල් දේ නිසයි කියලා.

නමුත් විපස්සනා ඥාන දියුණු වේගෙන දියුණු වේගෙන යනකොට යෝගාවචරයාට හොඳටෝම පේනවා, මේ ඔක්කෝටම ප්‍රධාන හේතුව, තමන් තමන්ගේ පරමාර්ථය එදා අඳුනාගෙන පැහැදිලි කරගෙන නොතිබීමයි කියලා. පරමාර්ථය පැහැදිලි වෙන්ට වෙන්ට, භාවනා වීථියේ ඉස්සරහට යන්ට යන්ට අර කුසීත ගති, කම්මැලි ගති නැති වෙලා හිත පිබිදිච්ච ගතියකට පත් වෙනවා. ඒක නිසා ඒ විපස්සනාවල ඉදිරියට යන ඇත්තෝ ලෝකයේ අඩු බව පෙන්වමින්, අද මුළු සාසනික අර්ථ කථනයම කබරගොයා තලගොයා කරගන්න වැඩේ, එහෙම නැත්නම් තිත්ත බෙහෙත ගිලගන්න බැරිකමට සීනි ආටෝපයක් දන්න හදන කතාව නිසා, ඉබේම අර දැක්විය යුතු උත්තම කොටස නොදක්වලා, ඊට පල්ලෙහයින් තියන බාල දේකට හෙට්ටු කරන කතාවක් පේන්න තියෙනවා. මේක පේන්න තියන ප්‍රධාන චෛතසිකය විරිය චෛතසිකයමයි. විරිය චෛතසිකය ගැන කතා

කරන්න ගියාම, ඒ තරම්ම ඒ උත්තම දේ, මේ මේ වශයෙන් නිවන් අවබෝධ කරනවයි කියන එක නැති වුණොට ඊට පහතින් තියන දෙයක් කෙරුවත් වටිනවා නේද යන ආදී වශයෙන් ගියාම කොතනින් කෙළවර වෙයිද කියන්න බෑ. අර ප්‍රධානම දේ - "ආඳ යවා වල්පත ගත්තා සේ"- ඔළුව අතහැරිය නම් ආඳගේ ඊට පස්සේ වලිගයෙන් අල්ලාගන්න එක නම් ඉතින් හිතන්න දෙයක් නැහැ. අර "අමුතු බත් දීම අත ඇල්ලුමෙන් දනේ" කිව්වා වගේ වැළමිටෙන් අල්ලන කතාව තමයි අපිට තේරුම් අරගන්න තියෙන්නේ. මේක හොඳට සාසනික ඉතිහාසය දිහා බලනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අපිට දූන වදරන්නේ, උපදෙස් දෙන්නේ, රහත් මාර්ගයෙන් මෙපිට කිසිම තැනක කිසිම වෙලාවක විරිය බහා තබන්න එපයි කියලා. මේ කෙලෙස් කියන දේ - එක අබ ඇටයක තරමක දෙයක් වුවත් ඒක ඒකාන්තයෙන්ම සමාන විස ගතියක් තියෙනවා. සමාන විසම ගතියක් තියෙනවා. සමාන කෙලෙසන ගතියක් තියෙනවා - හරියට අසූචි හෝ මූත්‍ර හෝ ඉතාම පුංචි බිඳක් වුවත්, ඒ ආවේණික ගඳ අත නෑර පවතින්නා සේ. ඒ නිසා රහත් මාර්ගය හැර මෙපිට දේකට හෙට්ටු කරන්න එපා, මේ ජීවිතයෙත් පාවා දෙන්න එපයි කියලා කියනවා.

නමුත් හොඳට සලකලා බලනකොට දැන් කාලේ පහළ වෙන ගුරුවරු හුඟක් වෙලාවට මේ භාවනා අභිමතාර්ථය, එහෙම නැත්නම් භාවනාවේ ඉහළම කෙළවර අඩුම තරමින් සෝතාපත්ති මාර්ග ඥානයට සංසන්දනය කරන්න වෙලා තියෙනවා. අපි පසුබාලා තියෙනවා. තවත් සමහර වෙලාවක සමහර ඇත්තෝ ප්‍රයෝගිකව ඇත්තා වූ මාර බලවේගයාගේ උත්සන්න භාවය නිසා, අඩුම තරමින් බලවත් වූ උදයබ්බ ඥානයටවත් පත් වෙන්න ඕනෑ කියන තැනට එනකල් ඒකත් අඩු කරන පැත්තේ ඉන්නේ. ඊට පල්ලෙහා ඉන්න ඇත්තෝ ගැන කතා කරන්න දෙයක් නැහැ. එයට හේතුව මේ විරියාරම්භ කතාවල තියන අඩුපාඩුව. එහෙම නැත්නම් මේ කුසීතකම පිළිබඳව තියන අඩුපාඩුව. මේ ඔක්කෝම තියෙද්දි සමහරු දනයට පුදුමාකාර වීර්යයක් දක්වන්නට හදනවා. ඒ වාගේම සමහරු සීලයට, සමහරු සමාධියට. මේ දනය පිළිබඳව සීලය පිළිබඳව සමාධිය පිළිබඳව ආදී මේ අතිරේක වීර්ය දක්වන ඇත්තෝ පිළිබඳව කියන්න

තියෙන්නේ, ඒ ඇත්තන්ගේ වැඩ පිළිවෙළ පිදුරු ගින්නක් වාගේ තමයි; හෝස් ගාලා එක පාර නැගලා යනවා. මොකද අර අති උත්තම කාරණාවකට ඉතාම වීර්යයෙන් කටයුතු කරන ඇත්තෝ ප්‍රතිඵලයක් දැකගැනීමේ ආසාවෙන් අවුරුදු ගණන් වෙහෙසනකොට, ලාමක දේට අධික වීර්ය කරපු එක්කෙනා වහාම ප්‍රතිඵල පෙන්නනවා. ප්‍රතිඵල පෙන්නුවට මොකද, අර පිදුරු ගින්න වගේ තමයි මේ ගින්න වහාම නිවිලා යනවා.

ඒ නිසා මේ සාසනික වැඩ පිළිවෙල දීර්ඝ කිරීම සඳහා කටයුතු කරනවා නම් අපි උත්තමාර්ථය පිණිස උත්තම වීර්යය යොදවන්න ඕනෑ. ඒක ලාමක දේකින් ගන්නම බෑ. ඒ විතරක් නෙමෙයි උත්තම විරිය ලාමක පරමාර්ථයකට යෙදෙව්වත්, දැන හෝ නොදැන මේ සාසනයට බොල් ගතියක් ඇති වෙනවා. නමුත් මහා සුපින ජාතකයේ සර්වඥයන් වහන්සේ පැහැදිලිවම සාසනික ලෝක න්‍යායක් විදියට පෙන්නලා දීලා තියෙනවා, එන්ඩ එන්ඩ එන්ඩ ඒ උත්තම අර්ථය, අති උත්තම වූ සම්මා සම්බුද්ධත්වය, එහෙම නැත්නම් පච්චේක බුද්ධත්වය, මහා රහත් භාවය, එහෙම නැත්නම් සිව් පිළිසිඹියාපත් මහා රහත් භාවය, රහත් භාවය ආදී වශයෙන් ක්‍රමයෙන් ක්‍රමයෙන් ඒක පහතට එන එක කාලානුරූපව වෙන දෙයක්. මේකට විරියාරම්භ කතාවත් එක්ක ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවා.

මේ අනුව අපි තේරුම් අරගන්නට ඕනෑ අපි ඉන්නේ ඉතාමත්ම තීරණාත්මක මංසන්ධියක. මේ තීරණාත්මක මංසන්ධිය පිළිබඳව යම් විදියකට හොඳ පැත්තට දලා, අපි මේ සුළු පිරිස වඩාත් සංවේගය උපදවාගැනීම, වඩාත් උනන්දු කරවීම පිණිස සඳහන් කරනවා, බුද්ධ ජයන්ති කාලයෙන් පස්සේ 1956 ඇති වෙච්ච පෙරළියෙන් පස්සේ යම් විදියකට බුද්ධ සාසනයේ, එහෙම නැත්නම් ආර්ය විනයෙහි යම් ප්‍රගතියක් ප්‍රගමනයක් පෙන්වනවා නම් ඒක ඉතාම තාවකාලිකයි. එහෙම නැත්නම් නිවෙන්න ඉස්සෙල්ලා පහන පත්තු වෙන වෙලාව වාගේ, කියන එක හිතාගන්නය කියනවා. මෙතෙක් කල් ක්‍රමික අඩු වීමක් ආවත් දැන් මේ තත්ත්වයේදී අපිට යම් උණුසුමක් දැනෙනව නම්, යම් විරියවන්ත පුරුෂයන් දකින්නට හම්බ

වෙනවා නම්, මේක හෝස් ගාලා නිමිලා ගියොත් ආයිත් පහනේ තෙලුත් නෑ, පහනේ තිරෙත් නෑ, ගින්දරත් නැති වෙනවා. ඊට පස්සේ මේක රත් කරන්න බෑ. ඒක නිසා මෙතුවක් කල් ආපු ක්‍රමික වර්ධනය නෙවෙයි, සීඝ්‍ර කඩා හැලීමකට ඉඩ තියන නිසා මේ වේලාවේදී අපි ඒ හරි චිත්‍රය දැනගෙන, අපි මේ කොතනද ඉන්නේ, අපි මේ මොකද කරන්නේ, අපි කවුද කියලා කාරණාව දැනගෙන විරිය ආරම්භ කරන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා ථීනමිද්ධය ගැන කතා කළාට ධර්ම දේශනාව ඇදිලා යන්නෙම වීර්ය පැත්තට. නමුත් ථීනමිද්ධය පිළිබඳව හොඳ ගැඹුරෙන් අවබෝධයක් නැතිව විරියාරම්භය පිළිබඳව, නැත්නම් විරිය පිළිබඳව පූර්ණ පරිචයක් ලබන්න අමාරුයි. ථීනමිද්ධය විවිධ හේතු, විවිධ කාරණා නිසා ඇති වන බව සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒකෙ ප්‍රධානම කාරණාව තමයි අරතිය. ඒ කියන්නේ අධිකුසලයට කම්මැලිකම. රහත් වෙන එක ඕනැ නෑ, අපි සෝවාන් වුණොත් ඇති. සෝවාන් වෙන්න ඕනැ නෑ, අපිට උදයබ්බ ඥනය බලවත් වෙලා ලැබුණොත් ඇති. එහෙම නැත්නම් විපස්සනා ඥනයක් ලැබුණොත් ඇති. එහෙම නැත්නම් ධ්‍යාන ටික ලැබුවොත් ඇති. එහෙම නැත්නම් යාන්තම් උපචාර ධ්‍යානයක් ලැබුවොත් ඇති. එහෙම නැත්නම් හොඳට ශීලය තිබුණොත් ඇති ආදී වශයෙන්, කළ යුතු උත්තම දේ තියෙද්දී ඊට පහළ දේට කල්පනා කරන ගතියට අපි කියනවා අරතිය කියලා. ඒක එක විදියක අසලකමක්. ඉතින් මේක අද සාකච්ඡාවෙන් අයින් වෙච්ච දෙයක්. බෞද්ධ සංවාදවල විසංවාදවල සාකච්ඡාවෙන් අයින් වෙච්ච දෙයක්. මොකද කාටත් පිළිගන්ට වෙනවා සර්වඥයන් වහන්සේ පහළ වෙච්ච කාලේ ලෝකේ තිබුණේ බුදු අසිරිය ඒ පෙළහර ඒ තෙද ගතිය අද ටිකක් බැහැලා.

මේ අනුව බලනකොට අපට හරි අමාරුයි විනිශ්චය කරන්න අපි සටන් කළ යුත්තේ මොන උත්තමාර්ථයක්, මොන පරමාර්ථයක් ඉදිරිපත් කරගෙනද කියලා. ඒ නිසා මේ සටනෙදි පහළ පරමාර්ථ අල්ලන කට්ටිය බොහෝම ප්‍රතිඵල පෙන්වන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා සත්පුරුෂයා, අසත්පුරුෂයා තේරුම්ගැනීම පිළිබඳව මහා විෂම,

මහා විශාල දුෂ්කරතාවක් තියෙනවා; (භාවනා කරන අයටත් - සතිපට්ඨානය අහල, බණ අහල, කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ආශ්‍රය කරන ඇත්තන්ටත් තියෙනවා). ඉතින් නාහන ඇත්තන්, සතිපට්ඨානයට බැහැපු නැති ඇත්තන් ගැන කුමන කතාද? ඒ නිසා අරතිය පිළිබඳව තේරුම් අරගන්ට ඒක විවිධ පැතිවලින් සංග්‍රහ කරලා තියනවා. අපි පසුගිය වතාවකදි ඉදිරිපත් කරගත්තා **කස්සක සූත්‍ර** ආදී සූත්‍රවල සර්වඥයන් වහන්සේ මාර බලවේග විදියට තණ්හාවට පිටිපස්සේ දෙවෙනියට තියලා තියෙන්නේ අරතිය. ඒ අරතිය නිසා තමයි හිතේ හැකිළීම, කයේ හැකිළීම සිදු වීම, එහෙම නැත්නම් **තන්දි, විජම්භිකා, භත්තසම්මද, චෙතසො ලීනත්තං**[26] ආදී වශයෙන් ක්‍රමයෙන් හැඩයක් ලබමින් ථීනමිද්ධය වැඩෙන්නෙ. ඒ නිසා හැම වෙලාවේදීම ආශ්‍රය කරන්න ඕනෑ, හැම වෙලාවේම තමන් ඉදිරියෙන් තියාගන්නට ඕනෑ උත්තමාර්ථයක්මයි. පහළ පරමාර්ථයකට අපි උත්සාහ කළොත් හෙම, ඒකත් වැටුණොත් අපි හිතාගන්න බැරි පහත් තත්ත්වයකට වැටෙනවා. ඒ නිසා අපි වැටුණත් කමක් නැහැ, ඉහළ පරමාර්ථයක් තබාගැනීම සත්පුරුෂයින් විසින් අනුදැන වදාරන ලද්දක්.

ඒ සඳහා එක දෙයක් අවශ්‍යයි. ඒ මොකක්ද? අරතිය කියන ගතිය, එනම් අධිකුසලයට කම්මැලි වීම, නැත්නම් ලාමක කුසලයට පොරොන්දු වීම, ලාමක කුසලයට හෙට්ටු කිරීම, හැම වෙලාවේම ජීවිතයේ ක්‍රියාත්මක වෙන බව. ඒ පිළිබඳව ලොකු අවදියක් තියෙන්ට ඕනෑ. ඒකේ වැදගත්ම සන්ධිස්ථානය තමයි - අපි ගිය පාර ධර්ම දේශනාවෙදිත් මතක් කරගත්තේ ගිහි ගෙට, නැත්නම් මුදලට නෑදෑයින්ට ඇති බන්ධනය කඩලා දන අවස්ථාව මේකෙ ලොකුම ලොකු පිම්මක්. ලොකු ජයග්‍රහණයක්. ඉතින් ඒ නිසා මේ පිරිසට විරිය පිළිබඳව ඇත්තා වූ මේ අඳුරු චිත්‍රය මැද ලොකු ගිනි පුළිඟුවක් නැග්ගා සේ තමතමන්ගේ චිත්ත සන්තානවලට සතුටු කරගන්න පුළුවන්, උණුසුමක් ඇති කරගන්න පුළුවන් කාරණාවක් තියෙනවා. මොකද අපි මතක් කරගත්ත විදියට එදත් මේක ඇති කරගත්තේ අපි තනියෙන්. දැන් අපි ඉන්නේ එහෙම තනිතනිව ඒ විදුලි ආලෝකය, ඒ

[26] සංයුක්ත නිකාය, මහාවග්ගො, බොජ්ඣඞ්ගසංයුක්තය, පබ්බතවග්ගය, කාය සූත්‍රය.

අකුණු සැරය ඇති කරගත්ත පිරිසක් එක්ක එකතු වෙලා, අත්වැල් බැඳගෙන. ඒක නිසා ඒකේ තියෙනවා ලොකු පෙළගැහිල්ලක්. ලොකු තෙදක් තියනවා.

ඊට පස්සේ තියෙන්නේ අපි එකිනෙකා ගෙනා කර්ම වේග, අපි එකිනෙකා ලබන්නා වූ ආහාර, චිත්තජ, උතුජ කාරණා මත මේ ඇති කරගත්තා වූ ශුද්ධ පරමාර්ථය ඉදිරියට ගෙන යෑමේ ප්‍රශ්නය. එතකොට අර **තන්දි, විජම්භිකා** කියන විදියට කයේ අලසකම්, ඇඟමැලි කැඩීම්, **භත්තසම්මද** වගේ දේවල් නිසා, අපි ගිහි ගෙය අතහරින වේලාවේ මේකට එන්න ඕනෑය කියලා හොඳ උනන්දුවක් ඇති කරගත්ත හිත දුර්වල වෙන්න පටන්ගන්නවා. මේක ඇතුළට ඇවිල්ලා බලාපොරොත්තු වෙච්ච ඒ පරමාර්ථ වහා වහා ඉෂ්ට නොවීම නිසා හෝ, එහෙම නැත්නම් තමන්ට වඩා ලේසියෙන් අනිත් ඇත්තෝ ඒ පරමාර්ථ ඉෂ්ට කරගන්නවා දකින නිසා හෝ, බලාපොරොත්තු කඩ වීම නිසා හෝ විවිධ ක්‍රමයට හිතේ පසුබෑමක්, හැකිළී යාමක් සිද්ධ වෙනවා. මෙන්න මේකට තමයි 'ලීන' කියලා කියන්නේ. හිතේ කර්මණ්‍ය ගතිය අඩු වෙලා යනවා. තමන් නික්ඛම ධාතුවේදී ඇති කරගත්තා වූ කර්මණ්‍ය බව අඩු වෙන ගතියක් වෙනවා. ආන්න ඒ හිතේ ඇති වන ගතියට අපි කියනවා 'ලීනය' කියලා. ඒ ලීනය දකිනකොටම හඳුනා ගත්තොත්, මම මෙහෙම කෙනෙක්, මෙච්චර කැප කිරීමක් කරලා ආපු කෙනෙක්, මේ වගේ පුංචි දෙයක් නොලැබෙනවයි කියලා හෝ බලාපොරොත්තු කඩ වුණයි කියලා හෝ මෙතනදි හිතට හැකිළෙන්නට ඉඩ දෙනවාද, එහෙම නැත්නම් ඒක සතියට, මනසිකාරයට ලක් කරගන්නවද කියලා හිතුවොත් ඒක ඇත්ත වශයෙන්ම බලනකොට පේන්න තියන්නේ අහම්බයක් වාගේ. ඒ මොකද මේ ලීනය හිතට ගොඩ වෙනකොට, ගොඩ වදිනකොට, කියලා නෙවෙයි එන්නේ. ඉබේම, මේ ඉන්න තාලෙම, වැඩිය ඇඟ මහන්සි නොකර ඔහේ පැත්තකට වෙලා බලා ඉන්න ගතියක් තියනව නම් හොඳයි නේද කියලා ආදී වශයෙන් අපි හෙට්ටු කරන්න පටන් අරගන්නවා අපිට ඇඟට ලාභ තාලෙට.

ආරම්භක යෝගාවචරයකුට නම් ප්‍රධාන වශයෙන්ම නීවරණ ධර්ම මතු වෙනවා - මොකක්ද, මූල කර්මස්ථානය වශයෙන් පිම්බිම හැකිළීම හෝ ආනාපානය කරගෙන යනකොට ඒ ආනාපානයේ ගොරෝසු බව හැබෑව. නැත්නම් පිම්බීම හැකිළීම කියන මූල කර්මස්ථානයේ ගොරෝසු බව හැබෑව. නමුත් ඒ යෝගාවචරයා කලක් පුරුදු කරපු නැති කෙනෙක් නිසා ටික වේලාවකින් උග්‍ර ලෙස දරුණු ලෙස වේදනා පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් බාහිරෙන් එන ශබ්ද අර ලාමක සමාධිය විශාල වශයෙන් විනාශ කරනවා. එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ ජන්ම ගතිය අනුව හුඟක් සිතුවිලි එන්ට පටන්ගන්නවා. රූප පේන්ට පටන්ගන්නවා. ශබ්ද ඇහෙන්ට පටන්ගන්නවා. ආන්න ඒ විදියට බාහිරෙන් කරදර වැඩි වෙනකොට වැඩි වෙනකොට ඒ යෝගාවචරයා තුළ අර විදියේ ඇකිළෙන ගතියක් එන්න පටන්ගන්නවා. මේ වෙලාවේදී ගුරු ඇසුර, ඒ වගේම ධර්ම සාකච්ඡා, එකට එක ප්‍රතිඵල ලබා දෙනවා. ඒ මොකද? පැහැදිලිවම පෙන්නලා දෙන්න තියෙන්නේ මෙන්න මේ තත්ත්වයට පත් නොවී ආර්ය භාවයට පත් වෙච්ච උත්තමයෙක් නැහැ. එක් කෙනෙක්වත් නැහැ. අඩු ගානේ සංසාරයේ පාරමිතා පුරන කාලවල අසීමිත අනන්ත ප්‍රදේශයක් අපි මේ වගේ හැප්පි හැප්පි වැටි වැටි තමයි මේ ගමන ඇවිල්ලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා මේ අපටම විශේෂ කරලා දෙන විශේෂ දඬුවමක් නොවේ. 'ඒ තමයි හැටි' කියන එක පැහැදිලිවම පෙන්වලා දෙන්ට වෙනවා ආර්යයන් වහන්සේලා විසින් කරලා තියන ප්‍රකාශනවලින්. සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් කරන ලද ප්‍රකාශනවලින්.

අපි සාමාන්‍යයෙන් දන ආනිසංස කථා කරනකොට කියනවා, ඔය වගේ දන් නොදී ඉන්නවට වැඩිය හොඳයි, දන් දීලා නිතරම කටයුතු කරනවා නම් එදිනෙදා වැඩ හරි යනවා, අසනීපයකදී කරදරයකදී හිතට ශක්තියක් එනවා. වියවුලකදී ව්‍යසනයකදී තමන්ට ධෛර්යයක් එනවා. මරණ මොහොතේදී තමන්ට ලොකු චිත්ත ශක්තියක් එනවයි කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා හොඳට සිල් රැක්කොත් ඒ වගේ අනතුරකදී අමලියකදී සාසනික වශයෙන් ලොකු පිහිටක් ලැබෙනවයි කියලා. එහෙම නැත්නම් අපි කියනවා ඊට වැඩිය හොඳයි, හොඳට හිත භාවනා කරලා තියාගෙන ඉන්නවා නම්,

ශාන්තිය සමාධිය තියනවා නම් ඒක වෙනවයි කියලා. එහෙමත් නැත්නම් කියනවා, හොඳට සතියට අල්ලාගෙන විපස්සනා කරගෙන තියනවා නම් එහෙම වෙනවයි කියලා. ඒ කරලත් කියනවා, ඒකත් සමාධි මාර්ගය අවසානයේදී මාර්ග ඵල ලැබුවා නම් එහෙම සැලෙන්නේ නැයි කියලා. නමුත් මුළු සාසනය දිහා බලනකොට, මාර්ග ඵල ලාභී ඇත්තන්ට පවා මෙහෙම සැලෙන ගති ඇවිල්ලා තියනවා. හැබැයි ඒ ලෝකයා බලන හැටියට. විපස්සනා වඩපු කෙනා හෝ සතිය වඩපු කෙනා හෝ සමාධිය වඩපු කෙනා හෝ සීලය වඩපු කෙනා හෝ දානය දීපු කෙනා, තමන් කළා වූ පිනට සාපේක්ෂක ප්‍රමාණයකින් මේක හෙට්ටු කරනවා. දානය විතරක් දීපු කෙනාට පශ්චාත්තාප වෙන්න කාරණා ගොඩක් තියෙනවා. මම සිල් රැක්කේ නෑ නේ. මම සමථ භාවනා කළේ නෑ නේ, මම විපස්සනා කළේ නෑ නේ, ඒකයි මට මේක වෙන්නේ කියලා අර එන දුක දෝතින් බදාගන්නවා. ඒ මොකද තමන් කළ ටිකයි, නොකළ ගොඩයි. තමන්ට තමන් දෙස් දීගන්න ගතිය වැඩියි.

මෙන්න මේ අවස්ථාවේදී ථීනමිද්ධයට ඇති ඉඩ බොහෝම වැඩියි. හිත අකුළලා දානවා. පව කරලා දානවා, පරාද කරලා දානවා. පසුබානවා. දාන සීල දෙකම කරපු කෙනාට නම් ඊට වැඩිය සාමාන්‍ය ආත්ම විශ්වාසයක් තියෙනවා - ඇත්ත, මේ ජීවිතයේ මම දානය දීලා සීලය රැක්කා නේ. ඒ නිසා මේ ජීවිතයේ දුක් ආවත් මට දරන්න පුළුවන්. මේ ආවේ වැඩිපුරම, මොකද මම සමාධිය කෙරුවේ නැහැ නේ, සමාධිය කෙරුවට මට ධ්‍යාන ලැබුනේ නැහැ නේ, ආදී වශයෙන් ඒත් හිත දෙස් දෙනවා. යම් ආකාරයකට සමාධියක් ලැබූ එක්කෙනාටත් දුකේ නම් කිසිම වෙනසක් නම් නෑ. බොහෝ කනගාටුයි වගේ හිතෙනවා කියන්න. නමුත් කතාව නම් ඇත්ත. ඒත් ඒ පුද්ගලයා දන්නවා, මම මේ ජීවිතය ඇතුළත දන් දීලා කාලයක් ගත කරල මම සීලයට නැග්ගා. මට එතකොට යම් විදියකට ඉස්පාසුවක්, අවුල් පාසය ගැලවිච්ච ගතියක් තිබුණා. ඊට පස්සේ සමාධි ලබලා, ධ්‍යාන ලැබුවාට පස්සේ මට මේ මේ පිරිසිදු අවස්ථා තිබුණා. නමුත් දැන් මේ අවස්ථාව ඇවිල්ලා තියෙනවා. ඒ නිසා වෙන කෙනකුට, අනුන්ට දෙස් දෙන්නේ නැතිව ඒක දිහා බලන ගතියක් ඒ

ඇත්තාට එනවා. නමුත් කල්පනා වෙනවා මට විපස්සනා හරි ගියේ නැහැ නේ, සතිය මදි නේ, ධ්‍යාන මාර්ග ඵල නැහැ නේ ආදී වශයෙන්.

ඒ වුණත් යම් කිසි කෙනෙක් සතිය ලබලා විපස්සනා ඤාණ ලැබුවත් අර වාගේමයි. හිතුවිලිත් එනවා, වේදනාත් එනවා, ශබ්දවලිනුත් කරදර වෙනවා. නමුත් ඒ පුද්ගලයා දන්නවා පුරුෂයෙක් වශයෙන්, මේ ජීවිතයේ මේ සාසනයේ වැඩ ගත්ත කෙනෙක් වශයෙන් මම අවශ්‍ය උපකරණ ආයුධ ලැස්ති කරගෙන තියෙන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් මූණ දෙන ගතියක් තියනවා. ඒත් සැක තියෙනවා, මට මේ දුක ආවේ ඒ මාර්ග ඵල ස්ථිර වෙච්ච නැති නිසා වෙන්න ඇති කියලා. ඒත් මාර්ග ඵල ලාභී ඇත්තොත් සඳහන් කරලා තියනවා අවසාන මොහොතකදී ඉතාමත් බලවත් දුකක් ඇති වෙන බව. නමුත් ඒ බලවත් දුක ගැන තවත් ඒ වගේ කෙනෙක් ඇවිල්ලා මතක් කරලා දුන්නොත් "ගණන්ගන්න එපා, දුක නැති කරන්න කාටවත්ම පුළුවන්කමක් ඇත්තේ නෑ, පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ ශක්තිමත්ව මේ දුක් දරාගන්නයි. බුද්ධාදි උත්තමයන් වහන්සේලාටත් මේක ආවා, උන්වහන්සේලා ඒ වෙලාවේදී තමන් විසින් වඩන ලද වීර්ය ආදී සත්ත බොජ්ඣංග ධර්ම සිහිපත් කරගෙන වීර්යයෙන් මූණ දුන්නා" කියනකොට ඒ බණ ඇහීම, දන් දෙන කෙනකුට වඩා සිල් රකින කෙනකුට වඩා සමථය වඩන කෙනකුට වඩා මාර්ග ඵල ලාභියකුට ලොකු අර්ථයක් තියනවා. ඒ පුද්ගලයට වැටහෙනවා, දැන් තමයි මට මේ ධර්මය ධර්මය වශයෙන්, සද්ධර්මය සද්ධර්මය වශයෙන් තේරෙන්නේ. මෙතෙක් කල් අපි හිතුවේ තුවාලයක් වෙච්චාම ඒකට ගාන බාම් එකක් වාගේ වේදනා නාශකයක් කියලා ධර්මය. ධර්මයේ කිසිම වේදනා නාශකයක් නෑ. ධර්මයේ තියෙන්නේ වේදනාව වේදනාව හැටියට පෙන්නලා දෙන එක. හිත හැකිළිලා පස්සට යනවා වෙනුවට ඉස්සරහට යන ගතියක්.

අනාථපිණ්ඩිකොවාද සූත්‍රයේ[27] බොහෝම ලස්සන සිද්ධියක් වාර්තා වෙනවා. බුදුහාමුදුරුවන්ගේ නම ශ්‍රද්ධාවෙන් අහපු පමණින්

---

[27] මජ්ඣිම නිකාය, උපරි පණ්ණාසකය.

"**බුද්ධො කිර ලොකෙ උප්පන්නොති**"[28] කියලා අහනකොටම බුදුන් දකින්න යන්න තරම් ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙලා, අහපු පළවෙනි බණින්ම සෝවාන් වෙන්නට තරම් පින් තිබුණා වූ අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා මේ බුද්ධ සාසනයේදී, ලෝකයේ දෙන්න තියන දන්වලින් දෙවෙනි වුණයි කියල කියන්නේ අශෝක මහ රජ්ජුරුවන්ට විතරයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලයේ ප්‍රධානතම දයකයා. ඕනෑ බණ ගෙදරකට, දන ගෙදරකට අඬගහනවා. ප්‍රශ්නයක් වෙනකොට ගෙදරට වැඩිහිටියෙක් වශයෙන් ගෙන්නගන්නවා. මාර්ග ඵල ලාභී. නමුත් අවසාන මොහොතේදී අන්ත වේදනාවකට පත් වුණා. පත් වෙලා මෙහෙකාරයකුට කතා කරලා කිව්වා ගිහිල්ලා සර්වඥයන් වහන්සේට මතක් කරන්න අනාථ පිණ්ඩික සිටුතුමා අසාධ්‍යයි කියලා. පණිවිඩය හම්බ වෙච්චාම සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සෙයි ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සෙයි වඩිනවා. වැඩලා ඉවර වෙලා මේ සිටුවරයාට ධර්ම දේශනා කරනවා. ඒ ධර්ම දේශනාව කරනකොට සිටුවරයා කියනවා, මගේ මේ වේදනාව මේ ආකාරයි. හිසේ කැක්කුම මේ ආකාරයි, බඩේ කැක්කුම මේ ආකාරයි. ඒ අදහස ඉදිරිපත් කිරීමේ පැහැදිලිකම නිසා, අතට ගත්ත නෙල්ලි ගෙඩියක් වගේ වේදනාව විස්තර කරනකොට අපිටත් ඒ වේදනාව දැනෙනවා.

අන්න එතෙන්ට වේදනාව එනකොට සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ඉතාම ගැඹුරින් ධර්මයක් දේශනා කරනවා. උන්වහන්සේ දේශනා කරනවා. "**න චක්ඛුං උපාදියිස්සාමි. න ච මෙ චක්ඛුනිස්සිතං විඤ්ඤාණං භවිස්සතී'ති**". සිටුතුමා මතක තියාගන්ට අපි දෙගොල්ලෝම එකට කරපු මේ භාවනාව හරි නම්, ඔය අහන දේ දකින දේ දැක්ක පමණින් නතර වෙනවා. ඔය ගැන වැඩිපුර කල්පනා කරන්න දෙයක් නැහැ. අපි යමක් ඇහුවා නම් ඒ අහන දේ ඇහු පමණින්ම ඉවරයි. කනින් මොකවත්ම ශබ්ද ඉතුරු වෙන්නේ නැහැ. කන් බෙරේ නැහැ එහෙම වාර්තා කරන ගතියක්. ඊගාවට මූතය - නාසයෙන්, දිවෙන්, ශරීරයෙන් ගන්නා වූ වේදනා එකම තැනකවත් නතර වෙන තැනක් නැහැ මේ පංචස්කන්ධයේ. ඒවා එන්නේ

---

[28] සංයුක්ත නිකාය, සගාථාවග්ගය, යක්ඛ සංයුක්තය, සුදත්ත සූත්‍රය.

යන්ඩයි. ඒ වගේ තමයි "**විඤ්ඤාතෙ විඤ්ඤාත මත්තං**" අපි හිතන කරන මතිමතාන්තර කිසිම දෙයක් හිතේ රැඳෙන්නේ නැහැ. අපි හිතනවා නතර වෙනවා කියලා.

එහෙම කිව්වට පස්සේ ඒ වේදනාවට මොනවා උනාද දන්නේ නැහැ, සිටුවරයා අඬන්න පටන්ගන්නවා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ අස්වසනවා. "සිටුතුමා ඔහොම අඬන්න එපා. මේ වේලාවේ කනගාටු වෙන්න එපා. හොඳට දන් දුන්නා නේ, හොඳට සිල් රැක්කා නේ, භාවනා කළා නේ, ඒක නිසා තැවෙන්න එපා" කියලා සාමාන්‍ය පියෙක් පුතෙක් වාගේ, නැත්නම් සෙනෙහසකින් යුක්තව හැඟුම්බරව උත්තර දෙනකොට සිටුතුමා කියනවා මම අඬනව නෙමේ ඇඬෙනවයි කියලා. මොකද? "ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස, ඇයි මෙච්චර කල් මට මේ බණ ටික කිව්වේ නැත්තේ? ඔබවහන්සේ මට කියලා තිබුණා නම් සෝවාන් වුණත් මට මෙහෙම වේදනා එනවා, ඒක ඉවසපන් කියලා, මට ඔබවහන්සේට පණිවිඩ අරින්නවත් බුදු හාමුදුරුවන්ට පණිවිඩ අරින්නවත් ඕනැ වෙන්නෙ නෑ" කියන එක නොකියා සිටුතුමා කියනවා ඇයි මට මේ ගැඹුරු බණ කිව්වේ නැත්තේ මෙච්චර කල්. ඇයි කිව්වේ නැත්තේ, මේ අපි අහන දේ ඇහුණ පමණින් ඉවරයි, දකින දේ දකින පමණින් ඉවරයි, විඳින දේ විඳින පමණින් ඉවරයි, හිතට එන කන්කරච්චල් එන පමණින් ඉවරයි කියන එක.

එතකොට සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, සිටුතුමනි, ඔය සුදු අඳින ගිහියන්ට අපි මේ ගැඹුරු බණ කියන්නේ නැහැ. ඒගොල්ලෝ කියනවා මේක ගැඹුරු වැඩියි කියලා. එතකොට සිටුතුමා කියනවා මගේ අවසාන ඉල්ලීම මේකයි ස්වාමීන් වහන්ස, ගිහියන් අතරෙත් ඉන්නවා කෙලෙස් අඩු, ධර්මය දැකගන්න පුළුවන් ඇස් ඇත්තෝ. ඒ නිසා මට කරන සැලකිල්ලක් වශයෙන් මීට පස්සේ කරුණාකරලා මේ ගැඹුරු බණ ටික ගිහියන්ටත් කියන්න. මොකද ගිහියන් අතරෙත් ඉන්නවා මාර්ග ඵල ලාභී ඇත්තෝ. ඉතින් හොඳට පේනවා දනෙන්වත් සීලෙන්වත් සමාධියෙන්වත් ප්‍රඥාවෙන්වත් මොනවත්ම අඩුවක් වෙලා නොවේ තියෙන්නේ. අඩුව තියෙනවා.

මොකද සෝවාන් මාර්ග ඵලස්ථයෙක්. ඉන් එහාට ගිහිල්ලා තිබුණේ නෑ.

නමුත් වීර්ය කියන එක මෙතෙන්දි ඉතාම අවශ්‍යයි. හිත ඇකිලෙන ගතියට ඉඩ දුන්නා නම්, පරාද වන ගතියට ඉඩ දුන්නා නම් ඒක වහළුලාගෙන කනවා. විළිස්ස විළිස්ස පැන පැන කනවා. නමුත් ඒ වෙලාවේදි මතක් කරලා දුන්නොත් අපි දන් දුන්නා සත්ත නම්, අපි සිල් රැක්කා සත්ත නම්, අපි සමථ වැඩුවා සත්ත නම්, අපි විපස්සනා වැඩුවා සත්ත නම් මේකට මූණදෙන්ටයි ඕනෑ. අපි මේකෙ සඤ්ඤාව වෙනස් කරන්ට ඕනෑ. තියන දේට අද මූණදෙනවට වැඩිය හෙට පුළුවන්. හෙටට වැඩිය අනිද්දට පුළුවන්. අනිද්දට වැඩිය ඉන්අනිද්දට පුළුවන් කියලා එන්ට එන්ට එන්ට එන්ට "**දුක්ඛං පරිඤ්ඤෙය්‍ය**" දුක හාත්පසින්ම දැකගැනීමේ ක්‍රියාවලියට තවත් එක පියවරක් කරගන්න පුළුවන්. යම් වේලාවක දුක් වෙන්න පටන් අරගත්තොත්, ඇයි මෙච්චර දන් දීපු මට මේක උනේ, ඇයි මෙච්චර සිල් රැකපු මට මේක උනේ, ඇයි මෙච්චර සමථ කරපු මට මේක උනේ කියලා, ඒ සද්ධර්මය නොදන්නාකම. එහෙම නැත්නම් මේ ධර්මයේ තියන වැඩ කරන ගතිය, ක්‍රියාත්මක ගතිය, සජීවී ගතිය, දන්නේ නැති නිසා මේක විකුණන්න කරන කතාවක්. වෙළඳ ප්‍රචාරයක් වාගේ. මේක වෙළඳ ප්‍රචාරයක් නෙමෙයි. මේකෙ තියෙන්නේ පුළුවන් තරම් කරලා බලන්ට ඕනෑ. කරලා බැලුවාට මදි, නිතරම ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඕනෑ.

ඒ නිසා හිත ඕනෑම වෙලාවක හැකිළෙන්ට, පසුබාන්ට, නෑ බෑ කියන්ට ඉඩ තියෙනවා. ඒ වේලාවේදී නිතරෝම අර තාපය, වීරිය තියෙන්න ඕනෑ. තමන් ඇති කරගත්ත දනයටත් ඕනෑ යම් කිසි වීර්යයක්. සීලයටත් සමාධියටත් ප්‍රඥාවටත් ඕනෑ. ඒ මුදුන් පෙත්තමයි ඉස්සරහට ගන්න ඕනෑ. බාල එකකින් කතා කරන්ට ගත්තොත් ථීනමිද්ධය පැන පැන කන්ට පටන්ගන්නවා. දුවන්ට දුවන්ට එලව එලව හපලා කන බල්ලෙක් වගේ. ඒ නිසා වීර්යයේදී සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්වලා දීලා තියෙන්නේ ථීනමිද්ධයට විරුද්ධව වීර්යය ක්‍රියාත්මක කරනකොට සංඥාවම වෙනස් කරන්ටය කියලා. අපිව බිම

වට්ටන්න වේදනාවක ස්වරූපයෙන් එන්න පුළුවන්, නිදිමතක ස්වරූපයෙන් එන්න පුළුවන්, කම්මැලිකම ආදී වශයෙන් මොන දෙයින් ආවත් ඒක අත නෑර, මේ එන්න හදන්නේ කෙලෙස්මයි, ඒ නිසා මම වීර්ය ආරම්භ කරන්න ඕනෑ, වීර්ය ඇති කරගන්ට ඕනෑ කියලා, එනකොටම මේ විවිධ නිදහසට කරුණු කියාගෙන එන්නේ. විවිධ උදාහරණ ගෙනහැර පාමින් මේ නිදිමත සාධාරණීකරණය වෙන්නේ. ඒ සාධාරණීකරණය කිරීමට යෝජනාව විතරමයි ස්වභාවයෙන් මතු වෙන්නේ. අපි කරන්නේ ස්ථිර කරන එක. ඇත්ත තමයි මේ බත් කාපු ගමන් හොඳ නෑ. අපි ටිකක් හාන්සි වෙන්ට ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් මේ ගමනක් ගිහිල්ලා ආපු ගමන් හොඳ නෑ, ඇඟට වෙහෙසයි, අපි ටිකක් විවේක ගන්ට ඕනෑ. දැන් මේ ලෙඩක් එන්ටයි හදන්නේ, ඒක නිසා හොඳ නෑ, විවේක ගන්ට ඕනෑ කියලා, කෙලෙස්වලින් ඇති වෙන යෝජනාව අපි ස්ථිර කරන්න ගත්තොත්, අපි ඒ සංඥාව වරද්දගන්නවා. අපේ පුළුවන් හැකියාව අඩු වෙනවා. අපි ලාභ දේට, බාල දේට හෙට්ටු කළා වගේ.

අන්න ඒ විදියට සර්වඥයන් වහන්සේ මහා මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේට දීපු උපදෙස් පන්තියේ ඉස්සෙල්ලාම සඳහන් කරන්නේ සංඥාව වෙනස් කරන්නයි කියලා. සංඥාව වෙනස් කිරීමෙන්ම යෝග ජීවිතයේ ලොකු වෙනසක් ඇති වෙනවා. ඒ මොකද, ථීනමිද්ධය හුඟක් වෙලාවට ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ වංචනික ස්වරූපයෙන්, මිත්‍ර ස්වරූපයෙන්. ඇවිල්ලා කියනවා, මේ විදියට ඕනැවට වැඩිය මහන්සි වුණොත් ලෙඩ වෙයි, මේ විදියට මහන්සි වුණොත් එහෙම මේ මේ දේවල් සිද්ධ වෙයි, ඒක නිසා ඕක හෙමිහිට කරගම්මු ආදී වශයෙන් පුදුමාකාර මිත්‍ර ස්වරූපයෙන්, ඇලී ගැලී වාසයට එනවා, එහෙම නැත්නම් ආලිංගනයේ යෙදෙනවා. ආන්න ඒ වේලාවේම තේරුම් අරගන්න පුළුවන් නම් විතරක්, යන්තම් එනකොටම අල්ලගන්න පුළුවන් නම්, අපි ඒකට කියනවා යෝනිසෝ මනසිකාරය කියලා. එක පාරටම, කම්මැලිකම මැලිකම එනකොටම අල්ලාගැනීමට අපි කියනවා යෝනිසෝ මනසිකාරය කියලා. ඩිංගින්තක් හරි බෝ වෙන්නට ඉඩ දුන්නා නම් ඔටුවට ගේ දුන්නා වගේ සම්පූර්ණ හිත ථීනයට වැටිලා, හැකිළෙන ගතියට වැටිලා,

කයත් ඒක දක්වන මිද්ධ භාවයට පත් වෙනවා. කුසීත බවට පත් වෙනවා හිත.

ඒක නිසා ඒ ඒ වැඩේ මීට කලින් කරලා ජය ගත්ත කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ, ඒ වාගේම සුදුසු ධර්ම කතා මතක තියනවා නම්, ආශ්‍රය කරලා තියනවා නම්, ඒ සංඥවෙන් කඩාගත්තට පස්සේ, ඒ බණ දහම් කොටසක් සිහිපත් කරන්නයි කියනවා. **"ආරද්ධවිරියස්සායං ධම්මො නායං ධම්මො කුසීතස්ස"**[29] කියල සඳහන් කරනවා. මේ ධර්මය කවමදකවත්, මොනම තාලයකින් හෝ කුසීතකමට හේතු දක්වන කෙනාට කැප නෑ. එය කැප වෙලා තියෙන්නේ විරියවන්තයාටමයි. ඒ නිසා යම් විදියකට දැන් මට ථීනමිද්ධය තමයි, කම්මැලි තමයි, නීරසකම තමයි, එපාකම තමයි එන්නේ කියලා දැනෙනකොටම ඒක දැනගත්තා නම්, ඊට පස්සේ විරියාරම්භ කතා සහිත ධර්ම කොටසක් සිහිපත් කරන්නය කියලා තියනවා. එතකොට අර හිත, විතක්කය වැඩ කරන්න ගන්නවා. හැකිළෙන හිත කියලා කියන්නේ අක්‍රිය වන හිත. විතක්කය කියලා කියන්නේ ඒක සක්‍රිය කරනවා. හිත අරමුණට නැවත නැවත නංවන ගතියක් තියෙනවා. නිකන් රත් වන භාජනයක් කාල්ගාන්නා වගේ. මේ විතක්කය වැඩ කරන්නේ, විතක්කය යොදවන්නේ හොඳ වීර්ය ආරම්භ කතා වෙනුවෙන්. මහා සෝණ ස්වාමීන් වහන්සේ, චිත්තා මෙහෙණිය, එහෙම නැත්නම් සෝනා කියන භික්ෂුණිය, මහා සිව තෙරුවන් වහන්සේ ආදී වශයෙන් අපේ සංග්‍රහ ග්‍රන්ථවල වීර්යය පිළිබඳ ගොඩක් විස්තර සඳහන් කරලා තියෙනවා.

ඒකත් හරි ගියේ නැත්නම්, අර විදියට හිත විතක්කයේ යොදවලත් හරි ගියේ නැත්නම්, ඒ ධර්ම කොටසම සජ්ඣායනා කරන්නයි කියනවා. (හැබැයි පිරිසක් එක්ක භාවනා කරනකොට සජ්ඣායනා කරීම පිළිබඳව මම හිතන්නේ නැහැ, බණට විශේෂයෙන් කිව යුතුයි කියලා. එක උපක්‍රමයක් විතරයි ඒක) මම මේක උත්සාහ කරන කාලේ මම යොදගත්ත වාක්‍යය තමයි, බොජ්ඣංග ධර්මවල තියන විරිය සම්බොජ්ඣංගය දක්වන වාක්‍යය සිහිපත් කරගැනීම.

---

[29] අංගුත්තර නිකාය, අට්ඨක නිපාතය, අනුරුද්ධ සූත්‍රය.

"විරිය සම්බොජ්ඣඞ්ගො ඛො කස්සප, මයා සම්මදක්ඛාතො භාවිතො බහුලීකතො අභිඤ්ඤාය සම්බොධාය නිබ්බානාය සංවත්තති". කාශ්‍යපය, මේ විරිය සම්බොජ්ඣංගය, බෝධි අංගයක් වන මේ විරිය **"මයා සම්මදක්ඛාතො"** බුදු හාමුදුරුවෝ කළු ලෑල්ලක් අරගෙන හුණු කෑල්ලකින් ඇඳලා පෙන්නුවා නෙවෙයි. එහෙම නැත්නම් දැන් මේ තියන විද්‍යුත් උපකරණ කිසි දෙයකින් පෙන්නුවා නෙවෙයි. මේක කිසිම තැනක ඇඳලා පෙන්වන්න පුළුවන් දෙයක් නෙවෙයි. නමුත් මේ බණ අහනකොට අතට ගත්ත දෙයක් වගේ හොඳට වැටහෙනවා වීර්යය කියන්නේ මෙන්න මේකටයි කියලා, අන්න එවැනි දෙයක් සර්වඥයන් වහන්සේ පෙන්නුවේ.

අද කාලේ ඉන්න සෑම ගුරුවරයකුටම ඉගැන්වීමේ උපකරණ කියලා වෙනම රාශියක් තියෙනවා. ඒවා ගොඩක් තියන කෙනා හුඟක් දක්ෂයි කියලා හිතනවා. ඒ ගුරුවරයාට උපකරණ ටික නැත්නම් ගෝලයකුගේ දැනුමක්වත් නැති වෙන තරමයි තියන්නේ. ඒ උපකරණවල තමයි ගුරුකම තියන්නේ. ගුරුවරයා ගාව නෑ. සර්වඥයන් වහන්සේ කිසිම උපකරණයක් ගත්තේ නැහැ. උන්වහන්සේ සමහර වේලාවට මේ පොළවෙන් නිය පිටට ගත්ත වැලි ටිකක්, එහෙම නැත්නම් කැලයක වැටිලා තියන කොළ ටිකක්, එහෙම නැත්නම් මොනවා හෝ ළඟ තියන දෙයක් අරන් ගුරුකම කියලා දුන්නා මිසක්, ඒ ගෙනියන ඇඳුම් කට්ටල තිබුණේ නැහැ. එහෙම තියෙද්දිත් උන්වහන්සේ සඳහන් කරනවා. **"මයා සම්මදක්ඛාතො"** ඒ කියන්නේ කාශ්‍යපය, උඹලට මම මනා කොට, මේ වීර්යය පෙන්වලා දීලා තියනවා. **භාවිතා** - මම මේ අනුන්ට කියලා දෙන්න විතරක් මේ හිතෙන් මවාගත්ත සංකල්පයක් නෙවෙයි, මවිසින් භාවිත කරන ලදි.

ඒ භාවිතාව විතරක් හොඳටෝම මදි. බහුලීකතා. මෙන්න මෙතනයි, අද අපි සාකච්ඡා කළ යුතු තැන. මේ කිසි කෙනෙකුට විරිය කියන එක, භාවිත අවස්ථාවක් නෑයි කියලා කියන්නට බෑ. අර අපි කලින් කියපු විදියට නික්ඛම ධාතුව, ආරම්භ ධාතුව, දැනටමත් මේ චිත්ත සන්තානයේ තියෙනවා. මෙන්න මේක බහුලීකත වීම තමයි වෙන්න ඕනි. විවිධාකාරයෙන් පහර වැදිලා, නැවත නැවත

නැගිට්ටවලා, මේක මටත් වෙන්න පුළුවන්, හෙටත් වෙන්න පුළුවන්, ඊයෙත් වුණා, මීට එහාට ගියත් වෙන්න පුළුවන්, එතරම්ම ලැජ්ජා තියන එකක් නෙවෙයි කුසීතකම කියන්නේ. කිසිම පැකිළීමක් නැතිව වීර්යවන්ත අවස්ථාවෙන් ඇවිල්ලා ගනුදෙනු කතා කරනවා. අන්න ඒ වෙලාව දකගන්නට නම්, බහුලීකත වෙලා තියෙන්නට ඕනෑ. විවිධ තත්ත්ව යටතේදී වීර්යය මතු කරගෙන කටයුතු කරලා තියන්න ඕනෑ. අන්න එහෙම දෙයක් කරපු කෙනෙක් තමයි සර්වඥයන් වහන්සේ. "**භාවිතො බහුලීකතො අභිඤ්ඤාය**" විශේෂ ඥාන පිණිස, "**සම්බොධාය**" නිවන පිණිස, මේක පිහිටනවා.

සර්වඥයන් වහන්සේ මේ ඉන්ජෙක්ෂන් ගහනවා එහෙම නෙවෙයි, බෙහෙත් පොවනවා නෙවෙයි, තෙල් ගාලා අතුල්ලනවා නෙවෙයි. මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේට පෙන්වන්නේ මහා කාශ්‍යපය උඹත් මේ දේ කරලා ඉන්නේ, දැන් ඒක සිහිපත් කරගන්න කියලා. මේක කියනකොට මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේට සනීප වුණා විතරක් නෙවෙයි, චුන්ද හාමුදුරුවෝ කියනකොට බුදු හාමුදුරුවන්ටත් ලෙඩ සනීප වුණා. මේක අහනකොට අපිටත් සනීප වෙනවා. වෙන නෑ ඕකෙ බෙහෙතක්. ඒ සෑම කෙනෙක් ළඟම පුරන ලද වීර්යයක් ඇති නිසා අන්න ඒක අතගාලා මතක් කරලා තියෙනවා ඔය තැන්. එක එක්කෙනා හිත වට්ටගන්නවා වෙනුවට, වීර්යයෙන් සාර්ථක වෙච්ච අවස්ථාවක් සිහිපත් කරගන්න. ඒක අනිවාර්යයෙන්ම අභිඥ්ඥාවට, බෝධිය පිණිස පිහිටනවා.

තවත් තැනක සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා "**සන්දස්සෙති, සමාදපෙති, සමුත්තෙජෙසි, සම්පහංසෙති**" උන්වහන්සේ ඉස්සෙල්ලාම සංදර්ශනය කරලා පෙන්වනවා. උන්වහන්සේ මේ කතා කරන්නේ බණ නාහපු කෙනකුට නෙවෙයි, හොඳට භාවනා කරන කෙනකුට නම් ඒ ඇත්තාට මතක් කරලා දෙනවා, මෙතෙන්ට එනකල් තමතමන් විසින් මෙච්චර වීර්ය කරලා තියෙනවා නේ? ඇයි මේක සමාදන් වෙන්නේ නැත්තේ? ඒක පැත්තක දාලා මේ වත්ත බද්දට දීලා ඇස්සට දත නියවනවා වගේ පුංචි වේදනාවක්, පුංචි මදුරුවෙක්, පුංචි කේන්තියක්, පුංචි ශබ්දයක් ආපු වේලාවක හොස්ස ළඟින් මැස්සා

යන්න බැරි වෙන්ට මේ කරගෙන යන්නේ මොකක්ද, වටිනවද, ගැළපෙනවද, ඒක වීර්යවන්තද? ආන්න එහෙම මතක් කරලා දුන්නට පස්සේ තමයි, තමන්ගේ බුද්ධලය මතක් වෙලා, මමත් යමක් කමක් ඇති කෙනෙක්, මම මෙහෙම කරන්ට වටින්නේ නැහැ කියනකොට බොජ්ඣංග පහළ වෙනවා. මේක මතු කරන්න බෑ, වීර්ය නොවඩපු, එහෙම නැත්නම් අපිට වඩා වීර්ය අඩු කෙනෙකුට. ඒක පුළුවන් ඊට වඩා වීර්ය ඇති කෙනෙකුට. මොකද ඒ ඇත්තාට ඒකට අධිකාරියක් තියෙනවා. ආන්න එහෙම අධිකාරිය ඇති කෙනාට පුදුම ශක්තියක් තියෙනවා වීර්යය පිළිබඳව. වීර්යය විතරක් නෙවෙයි අනිකුත් බොජ්ඣංග ධර්ම ඔක්කෝම.

ඒ නිසා යම් කිසි වෙලාවක නිදිමත ආපුවාම මෙන්න මේ පාඨය සජ්ඣායනා කරනවා හිතෙන්. "**විරියසම්බොජ්ඣඞ්ගො බො කස්සප**". එහෙම නැත්නම් තමන් සංඥාව වෙනස් කළා, හරි ගියේ නෑ. බණ හොඳ කොටසක් සිහිපත් කළා, හරි ගියේ නෑ. ඒක සජ්ඣායනා කළා, හරි ගියේ නෑ. ඒත් හරි ගියේ නැත්නම් සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා, දැන් මේක බලවත්, යම් කිසි ප්‍රමාණයකට තද වෙච්ච, උග්‍ර වෙච්ච ථීනමිද්ධයක් නිසා, හමට ගලන ලේ දැන් නතර වෙලා, මධ්‍යස්ථ ඉන්ද්‍රියවලට ලේ යොමු වෙලා තියෙන්නේ. මේ ශරීරය දැන් ඇකිළිලා. සීතල වෙලා. නැවතත් ලේ ධාරාව ගන්න ඕනෑ හමට. එතකොට හම නැගිටිනවා, හිත නැගිටිනවා, බාහිරයට හිත යෙදෙනවා. ඒක සඳහා කරන්න කියන්නේ අත පය අතගාන්නය කියලා. හරී ෂෝක් සම්බාහනය. අතුල් පතුල් සම්බාහනය. (චීනය නම් හොයාගෙන තියෙනවා. ලංකාවේත් දැන් සෑහෙන තැන්වල තියෙනවා) අතුල් පතුල්වල තියනවා මුළු ශරීරයම උනන්දු කරවන්න පුළුවන් ස්නායු තුඩු. වැඩ කරන මිනිස්සු ඒකයි ගොඩක් කල් ජීවත් වෙන්නේ. බුබ්බඩයෝ කම්මැලියෝ කලින් මැරිලා යන්නේ ඒකයි. ඒ මොකද, ඒ ස්නායු තුඩු අක්‍රිය වෙනවා. අනික් ස්නායු තුඩු තියන තැන තමයි කන්. සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා අතුල් පතුල් පිරිමැදීම - අත පිරිමැදීම හා කන ඇදීම. ගුරුවරු කේන්ති ගියාම දරුවන්ගේ කනෙන් ඇදලා ගහන්නේ, මම හිතන්නේ ඒක දැනගෙනද දන්නෙත් නැහැ. කන රත් වෙනකොට ඉබේම නින්ද කැඩිලා යනවා.

ඒක තමන්ටම කරගන්ඩය කියලා කියනවා. මූණ අත පය අතගාලා, කන ඇදලා බලන්ඩය කියලා කියනවා. එතකොටත් ඒ ලේ දහරාව මධ්‍යස්ථ ඉන්ද්‍රියවලින් ගැලවිලා බැහැරට එන්න ගන්නවා. ඒක ඉඳුරන් අවදි වෙච්ච වෙලාවක තියන ලකුණක්.

මේ විදියට කරලා බැරි නම්, සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරන්නේ මූණට ඇල් වතුර ටිකක් ගාගෙන සීතල කරගන්නය කියලා. බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ කියනවා, ඒකට දැන් කාලේ විදියට කියනවා නම් අයි ඩ්‍රොප්ස් දන්නය කියලා. සමහර අයට ඇස් අමාරු තියනකොට උඩ බලාගෙන අයි ඩ්‍රොප්ස් එකක් දෙකක් දාපුවාම ඉබේම කරදරයක් නැතිව එතන ඉඳලම කරගන්න පුළුවන්. මේක කාගෙන යනවා ඇතුළටම. හොඳට සීතල වෙලා තියනව නම් බොහෝම හොඳයි. එහෙමත් බැරි නම් ආලෝක සංඥාවක් බලන්ටය කියනවා. තරු දිහා හඳ දිහා රාත්‍රියෙ නම්. නැත්නම් පහනක් තියන තැනකට ගිහිල්ලා බලන්නය කියලා. එහෙමත් බැරි නම් සක්මන් කරන්නය කියනවා.

මේ කියන ක්‍රම ඔක්කොම බැරි නම් තමයි උට්ඨාන සංඥාවෙන්, සිංහ සෙයියාවෙන් ටිකක් ඉඩ දෙන්නේ නින්දට. ඒ මොකද මේ වෙනකොට නින්ද ඒ තරම්ම බලවත් නම්, තමන්ගේ ප්‍රයත්නය සම්පූර්ණයෙන්ම බහා නොතබා, මම මෙච්චර වෙලාවකින් නැගිටිනවා කියලා උට්ඨාන සංඥාවෙන් ඇල වෙන එක. සර්වඥයන් වහන්සේ මේ උපදේශය දෙන්නෙත් අභිඥා පිළිබඳව ප්‍රධාන තැනක් උසුලපු මහා මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේට. උන්වහන්සේ සෝවාන් වෙලා රහත් වෙන්ට සුමානයයි ගියෙ. ඉතාම කෙටි කාලයකින් රහත් වෙච්ච සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේටත් කලින් එක සුමානෙකින් වැඩ ඉෂ්ට සිද්ධ කරගත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ මේ ථීනමිද්ධයට යට වෙච්ච වෙලාවක උපදෙස් ගන්නේ. කොච්චර ස්වාභාවිකද බලන්න. බුදු හාමුදුරුවෝ මේ කතා කරන්නේ මොග්ගල්ලාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේට. ඒකෙදි පේන්න තියෙනවා නින්දත් නින්ද ඇති වෙන්න හේතු වන කරුණුත් කොච්චරක් පිළිගන්න ගතියක් සර්වඥයන් වහන්සේ තුළ තියනවද? නින්ද

කරන්නේ නැහැ. ඒ එකින් එකට පිළිතුරු සපයා දීමෙන්, අපිට අදට කොච්චර ගැළපෙන තත්ත්වයක් තියනවද කියලා, සර්වඥයන් වහන්සේ කොච්චර සර්වඥද කියලා වැටහෙනවා.

ඒක නිසා **අරතිය** හෙවත් අධිකුසලයට කම්මැලිකම, ඊගාවට එන **තන්දිය** හෙවත් ඇගේ තියන කම්මැලිකම, **විජම්භිකා** - ඇඟමැලි කඩන ගතිය - ඊගාවට **භත්තසම්මද** - කෑපත රෝගය කියලා එකක් තියෙන්නේ, කෑම වැඩි වුණාට පසුව ඇති වන නිදිමත ගතිය. එහෙම නැත්නම් අන්තිමට **චෙතසො ලීනත්තං** හිතේ සම්පූර්ණ හීන කුසීත භාවය. මෙන්න මේ එක එක හඳුනාගැනීම එකින් එකට වෙනස් ගතියකුත් පේන්න තියෙනවා. මේවා සියල්ලම ථීනමිද්ධ වශයෙන් පෙන්නුවාට, මේ එක එකක් වශයෙන් වෙන් කරලා හඳුනාගන්නට ඕනෑ. අපිට හුඟක් වෙලාවට මේක අඳුනගන්ට වෙන්නේ මේ ළඟ ඉන්න කෙනා නිදාගෙන ඉන්නකොට තමයි. ඒකත් කෙලෙස් හරිතයි. අපි මහා උද්ධච්චයක් ඇති කරගන්නවා. භාවනා කරනවා නම් ඔහොමද? හරියට කොන්ද කෙළින් තියාගෙන "**උජුං කායං පණිධාය පරිමුඛං සතිං උපට්ඨපෙත්වා**" නේද, මේ මොකද මේ කරන්නේ? කියලා අනුන්ගේ දේවල් නම් අපි හදන්න හදනවා. නමුත් එහෙම කරන්න ගියාම නම් පොඩ්ඩක් පරිස්සම් වෙන්න ඕනෑ. මොකද එතකොට මොග්ගල්ලාන ස්වාමීන් වහන්සේටත් දෙස් කියන්න වෙනවා. ඊටත් වැඩි ඇත්තන්ටත් මෙහෙම වෙලා තියනවා. මේක නෙවෙයි අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ. මේක වෙන්න පුළුවන් දෙයක්. කෙලෙස් තියන තාක් කල්, රහත් වෙනකල් මේක වෙන්ට පුළුවන්. ඒක නිසා මේකට වැටි වැටි හෝ පහර දෙමින්, එහෙම නැත්නම් මේක තේරුම්ගැනීමට උත්සාහ කිරීමයි අවශ්‍ය වෙන්නේ.

ඒ සම්බන්ධයෙන් සර්වඥයන් වහන්සේ තවත් තැනක සඳහන් කරනවා. "**විරියවතො පන කිං නාම න සිජ්ඣති**" විරියවන්තයාට විදගෙන යන්න බැරි මොකක්ද, විසඳගන්න බැරි මොකක්ද? කියලා. ඒ මොකද, ඉස්සෙල්ලාම එනකොට කෙලෙස්වලට යට වෙලා, නින්දට වැටෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. නමුත් හොඳ වීර්යාරම්භ ධර්ම දේශනා අහලා, කල්‍යාණ මිත්‍රයෝ ආශ්‍රය කරලා, යෝගාවචර හිතට

ගන්නව නම් 'නෑ මම අවුරුදු දහයක් ගිහිල්ලා හරි කමක් නෑ. මේක මම කොහොම හරි ජය ගන්නවා' කියලා. නින්දට වැටිලා ආයි නැගිටිනවා, පහුවෙනිද ආයිත් තේරුම්ගන්නවා - මේ ඇති වෙන හැටි, මේ පවතින හැටි, මේ නැති වෙන හැටි ආදී වශයෙන් දිගින් දිගට, දිගින් දිගට උත්සාහ කෙරුවොත් අවසානයේ නින්ද ජය ගන්න පුළුවන් වෙනවා.

තාමත් මට මතකයි, අපේ අපවත් වෙච්ච ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ මගේ ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරනකොට උන්වහන්සේ මතක් කරලා කිව්වා මට එක පර්යංකයකදී විනාඩි දහයක් විතර, ඒ පර්යංකයේ හෙල්ලෙන්නෙ නැතිව එහෙම ඉඳලා තියෙනවා. පිටින් බැලුවට පෙනෙන්නේ නැහැ කාටවත්ම මේ භාවනා මනසිකාරයකද ඉන්නේ, නැත්නම් බුදියලාද, බුදු වෙලාද තේරෙන්නේ නැහැ. නමුත් තමන්ට විශ්වාසයි, ඒ වෙලාවේදී නින්ද ගිහිල්ලා තියෙන්නේ කියලා. පසුගිය දවස්වල හුඟක් සමාජ සේවා ග්‍රාම සංවර්ධන සේවාවල වැඩ කරපු ගරු කළුකොඳයාවේ පඤ්ඤසේකර ස්වාමීන් වහන්සේ, උන්වහන්සේගේ චරිතාපදානයේ ලියලා තියනවා (අනුන් ලියන කොට බොරු ලියන නිසා උන්වහන්සේම ලියලා තියනවා) විශාල දේශනා පවත්වද්දීත් ධර්ම දේශනා පවත්වද්දිත් ජීවිතයේ තුන්සැරයක් නින්ද ගිහිල්ලා තියෙනවා කියලා. හිතාගන්න බෑ. තමන් බණ කියනවා, නැත්නම් දේශනයක් පවත්වනවා. ඒ අතරමැද නින්දට වැටිලා ඇහැරෙනවා. ඒ වාගේම වේදිකාවේ හිටගෙන ඉන්නකොට මේ මහා පිරිස ඉස්සරහ නින්ද ගිය අවස්ථා ගැන උන්වහන්සේගේ චරිතාපදානයේ සඳහන් කරනවා. අනිත් අය කියලා නෑ. ඒ කරලා, කියලා තියනවා මට මෙච්චර වැඩ කරන්න පුළුවන් වුණේ මේ වාගේ නින්දකදී මට මහා පුදුමාකාර විදියට පණ ලැබෙනවයි කියලා. මේකෙදී තමයි මම නැවතත් අලුත් මොහොතකට සම්පූර්ණ පණ ඇතිව නැගිටින්නේ. ඒ ඇඟට බැරි වෙච්ච වෙලාව, අතහැරපු වෙලාව. නමුත් මම නැගිටිනකොට සම්පූර්ණ අර ගිය එකත් අල්ලලා නැගිටින්න පුළුවන් තාලෙට එනවා.

මෙන්න මේකට බොහොම සමාන උපදේශයක් බුරුම පණ්ඩිත ස්වාමීන් වහන්සේ මටත් දීලා තිබුණා. උන්වහන්සේට මම පැහැදිලිවම සඳහන් කළා, මෙන්න මේ වගේ වෙලාවල්වල මට හොඳට තේරෙනවා, එක පාරට ගැස්සිලා නැගිටිනවා. ඒක සතියේ හා සමාධියේ කඩ වීමකට ස්වල්ප මොහොතකට පස්සේ සිද්ධ වෙන දෙයක්. නැවත අවදි වෙන්නේ හොඳ සතියක්, හොඳ සමාධියක් ඇතිව. උන්වහන්සේ එතනදි මතක් කළේ අන්න අර ඊට කලින් ඇති වන සතිය ලිස්සා යෑම සමාධිය ගිළිහී යෑම, කියලා නෙවෙයි වෙන්නේ. ඒක නැවත තහවුරු වීම තමයි, අර ගැස්සීමෙන් ඇති වෙන්නේ. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් උත්සාහ කරන්න කිව්වා - ඊට කලින් සතිය ගිළිහෙන්නට හේතු වෙන්නා වූ සිතුවිල්ල හෝ වේදනාව හෝ ශබ්ද හෝ මොකක් හරි හිත පිට යන එක අල්ලාගන්න පුළුවන් නම්, අපි ඒකට ඡන්දය දීපු බව, අපි ඒක හිතින් චේතනා වශයෙන් අනුමත කරපු බව, දැකගන්ට පුළුවන් වෙනවා. ඊට පස්සේ ඒක පෙළගැහීගෙන නින්දකට යන හැටි දැකගන්න පුළුවන් වෙයි.

නින්දේදී නම් තේරෙන්නේ නැහැ. නින්දෙන් අවදි වෙනවා තේරෙනවා. ඒක ඉතාමත්ම දුෂ්කරයි, ඉතාමත්ම සියුම්. නමුත් ඒක අවදි කරගෙන, ඒක දැනගෙන, මුල මැද අග දැනගන්නේ නැතිව මේ ථීනමිද්ධය ගැන දැනගන්න බෑ. ඒකට උන්වහන්සේ දුන්න ඖළාරික උපමාව තමයි, හැමදාම නින්දට යනකොට, මම මේ සක්‍රිය ජීවිතය හමාර කරලා ඇඳ මත තමන් සැතපෙන ඉරියව්වට ගිහිල්ලා, එතන ඉඳලා නින්ද දක්වාම ථීනය වැඩ කරන හැටි, හිත හැකිළීගන්නා හැටි, මුළු කයේම තිබුණ අවධානයෙන් වෙන් වෙලා එක්කෝ ඇස් දෙකට, එහෙම නැත්නම් කඳේ මැද කොටසට ළං වෙලා, ඇඟවත් හොල්ලන්න කම්මැලි වෙලා එහෙම්මම ඉඳලා කොතනකදෝ තැනකින් ඉවර වෙනවා. ආයෙත් නින්දෙන් අවදි වෙනවා. ඒ නින්දෙන් අවදි වෙච්චාම, අවදි වීම සහ ඇස් ඇරීම කියන දෙක, මෙනෙහි කරමින් කරන්න කියනවා. අවස්ථා දෙකකට කඩන්න කියනවා - හිත අවදි වෙන හැටි මේ, ඊගාවට කය වශයෙන් ඇස් අරින හැටි. ආන්න ඒ විදියට විස්තර හොයන්න පටන් අරගත්තොත්,

මේ ථීනමිද්ධය කියන එක චක්‍රීකරණය කරන්න පුළුවන් ඒකේ තියෙන අර නරක පැත්ත අයින් කරලා.

ඒක විශාල මාර බලවේගයක් විදියට - අරතිය දෙවන මාර බලවේගය විදියට පෙන්නුවට - පස්වෙනුවට වෙනමම සඳහන් කරනවා සර්වඥයන් වහන්සේ ථීනමිද්ධය. ඒක වංචනික ස්වරූපයට පොහොර වැටෙන විදියට කුහකකම් පෙන්නන්න එපා. මට නින්ද යන්නේ නැහැ කියලා හෝ අනුන්ට නින්ද නොයා යුතුයි කියන හැඟීම් ගන්න නරකයි. ඇත්තටම කියනව නම් අපි නින්දට උදව් කරනවා කියන එක නෙවෙයි. නමුත් මේක ඉතාම සෘජුව හා වක්‍රව ක්‍රියාත්මක වෙන ධර්මයක්. මේකට මූණදීමෙන්ම හැර වෙන උත්තරයක් නැහැ. යට වුණොත් මේක සම්පූර්ණයෙන්ම අපේ ගුණ ශක්තිය, ගුණ ධර්ම ඔක්කෝම විනාශ කරනවා. ඒක නිසා විරිය ආරම්භය ගැන ධර්ම දේශනාවකදී අපිට ගන්න ගොඩක් ආදර්ශ තියෙනවා.

චිත්තා මෙහෙණිය ගැන සඳහන් කරනකොට - චිත්තා ඒ කාලේ හිටපු වයසක උපාසක අම්මා කෙනෙක් - හොඳටම ලෙඩයි, හොඳටම දුර්වලයි. නමුත් හොඳටම සංවේගයක් ඇති වෙච්ච වේලාවක හිතලා තියනවා, මේ වේලාවේ හරි මහණ වෙන්න ඕනෑ කියලා. ඊළඟට භික්ෂුණී උපස්සයකට ගිහිල්ලා පැවිදි වුණා. පැවිදි වෙලා පුදුමාකාර විදියකට උත්සාහ කළා. ඒ උත්සාහයේ කැපී පෙනුණේ මොකක්ද? සහජයෙන්ම දුර්වල ලෙඩ කාන්තාවක් නිසා අනිකුත් සබ්‍රහ්මචාරිණීන් වහන්සේලාට සැකයක් ඇති වුණා, අනවශ්‍ය විදියට දුක් විඳලා චිත්තාව ලෙඩට පත් වෙයිද කියලා. චිත්තාවගේ තියෙන්නේ පුදුමාකාර උනන්දුවක්. ඒ නිසා දවසක් කල්පනා කළා, එන්ඩ එන්ඩ කොන්දේ අමාරුවයි කන නෑහෙන ගතියයි ඇස් පෙනෙන්නෙ නැති ගතියයි ඇගේ දුර්වලකමයි බඩඑළිය යන්නෙ නැතිකමයි, කෑම අරුචියයි වැඩි වෙනවා මිසක් අඩු වීමක් නම් නැහැ. ඒක නිසා මම අද උත්සාහ කළේ නැත්නම් හෙට මීට වැඩිය අමාරුයි.

ඊට පස්සේ දවසක් හිතාගත්තා මම අද දෙකෙන් එකක් කරගන්නවා කියලා. මේ නිස්සරණ වනයේ ගල වගේ වෙන්න ඇති

විශාල ගලක් තිබිලා තියෙනවා. හැරමිටිය අරගෙන ගොඩ වෙන්න පටන් අරන් තියනවා මිනිසුන් කාටවත්ම කියන්නේ නැතිව. උඩට යනකොට, මගක් දුර යනකොට මේ දුර්වල ශරීරයට බෑ. වනුගානවා. හතරකුරෙන් උඩට යන්න පටන්ගත්තා. ආයි නැගිටිනවා. ඔහොම ගිහිල්ලා ගිහිල්ලා උඩට යනකොට යනකොට චිත්තාවට පේන්ට පටන් අරගත්තා, මේ කය දුර්වල වෙලා ලෙඩ වෙලා හිටියට හිත ඇතුළේ මෙතෙක් කල් ජීවිතේටම වැඩක් ගත්තේ නැති ශක්තියක් තාම තැන්පත් වෙලා තියෙනවා කියලා. උඹ වැටෙන්නේ වැටියන්, නැගිටින්නේ නැගිටපන්, මන් අද නගිනවා නගිනවාමයි. උඩට යන්ඩ යන්ඩ යන්ඩ පුදුම විදියට කය කර්මණ්‍ය භාවයට පත් වෙලා, අවසානයේ කවුරුවත්ම දන්නේ නැතිව කන්ද මුදුනටම ගොඩ වෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් එනකොටම වීර්යයේත් පුදුම කිරුළු පළන්දන තත්ත්වයක් ආවා - මුදුන්පත් වෙච්ච තත්ත්වයක්. ථීනමිද්ධය පළාතක නැහැ. අර ලෙඩ වෙච්ච වෙලාවේ, බඩඑළිය යන්නේ නැතිව මළබද්ධය ඇති වුණ වෙලාවේ, කෑම කන්නේ නැති වෙලාවේ මුළු දවස පුරාම තියෙන්නේ මහා කඩිච්චු ගතියක්. මහා කම්මැලි ගතියක්. ඒක සම්පූර්ණයෙන්ම දුරු වෙලා කන්ද උඩදී ඒ ඇති වෙච්ච වීර්ය මත, ඇති වෙච්ච සතුට මතම, චිත්තාව කොච්චර දුර දිග ගියාද කියනවා නම්, සම්පූර්ණ කෙලෙස් ප්‍රහාණය කරලා, ඒ ජීවිතයේ අවසාන කාලෙදී අවසානයට ගත්ත අධිෂ්ඨානයේදී සර්ව ප්‍රකාරයෙන් සාර්ථක කරගෙන තියෙනවා.

වනුගගා වනුගගා උඩට ගිය ඒ භික්ෂුණිය පල්ලෙහාට එනකොට පා වෙලා එන්න පුළුවන් තරම්. ආවට පස්සේ අනිත් කට්ටිය අහලා තියෙනවා, මෙච්චර කල් හිටියේ ඉතාමත්ම දුකින් ඇස් දෙක ගිලිලා දුර්වල වෙලා. අද මේ මොකද? චිත්තාව සඳහන් කරලා තියෙනවා, මට අද හිතක් ඇති වුණා එන්ඩ, එන්ඩ, එන්ඩ අපිට හොඳ තැනක් නෙවෙයි එන්නේ, ඉස්සරහට එන්ඩ එන්ඩ මේ කයේ ස්වභාවය. ඉතින් මම අද වෙනසක් කරගන්ඩ ඕනෑය කියලා ඒ උඩට යනකොටමයි, ජීවිතයේ කවදාවත්ම අත්දැකපු නැති විරියක් මට අත්දකින්න ලැබුණ. මම මෙතෙක් කල් හිතුවේ අත පය කොර වෙයි,

එහෙම නැත්නම් මැරෙයි, සැම වේලාවේම මේ ශරීරය ඇවිල්ලා හෙට්ටු කරනවා. නමුත් මට ඒ ඔක්කොම ජය ගන්න පුළුවන් වුණා.

ඒ කිච්චට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේට අර පිරිස ගිහිල්ලා මේක සඳහන් කරනවා. එතනදී සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කරනවා, **යො චෙ වස්සසතං ජීවෙ කුසීතො හීනවිරියො - එකාහං ජීවිතං සෙය්‍යො විරියාරම්භතො දළ්හං** කියලා. ඒ කියන්නේ කුසීතකමින් යුක්තව මේ ශරීරය අතගගා අතගගා, පොල් තෙල් ගගා, බිත්තර මල්ලක් වගේ රැකගෙන අවුරුදු සීයක් ජීවත් වන බුබ්බඩ ජීවිතයට වැඩිය හොඳයි, එක දවසක් මේ ආරද්ධ වීර්යය ඇතිව ජීවත් වීම. ඒ එක දවස අර මුළු අවුරුදු සියයක ජීවිතයට වැඩියෙ වටිනාකමක් තියෙනවා. නමුත් කවදාවත්ම උත්සාහ කරන්නෙ නැති මනුස්සයට නම් මෙතෙන්ට එන්න බෑ. උත්සාහ කරන්න ඉස්සෙල්ලා පුදුමාකාර කැප කිරීමක් කරන්ට ඕනෑ, කාය ජීවිතය නිරපේක්ෂවම කැප කරන්න ඕනෑ. කාය ජීවිතය හලන්ඩ වෙනවාද නැද්ද කියන එක වෙනම දෙයක්. නමුත් ඒ පිළිබඳව ආසාවෙන් උත්සාහ කරන තාක් කල්, අපේ ප්‍රයත්නය මල් පල ගැන්වෙන්නේ නැහැ.

ඒ නිසා මේකට කැප වෙන්ටම ඕනෑ. මේක මතක තියාගන්නට තියෙන්නේ, කවදාවත්ම මේක අනුන්ගෙන් නම් බලාපොරොත්තු වෙන්න එපා. බුදුරජාණන් වහන්සේ කවදාවත්ම අනුන්ගෙන් බලාපොරොත්තු වුණේ නෑ. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං ථීනමිද්ධං** ආධ්‍යාත්මික ථීනමිද්ධයයි මේ කතා කරන්නේ. බාහිර ථීනමිද්ධයක් නෙවෙයි. ඒ නිසා තමන් තුළට ථීනමිද්ධය එනකොටම ඒකට අරතියට, තන්දියට, විජම්භිකාවට, භත්තසම්මදයට, චෙතසො ලීනත්ත භාවයට - පහටම ගැළපෙන තාලයට සුදුසු සුදුසු විරිය ඒ ඒ වෙලාවේ යොදවනකොටම හිතෙනවා මෙච්චර උපකරණ ඇත්තටම අපේ හිත් තුළ තිබුණද කියලා. ඒ සඳහන් කරනවා **ඡන්දං ජනෙති වායමති විරියං ආරභති චිත්තං පග්ගණ්හාති පදහති.** ඡන්දං ජනෙති කියන එකට වැඩිය පධාන වීර්යය වෙනස්. එහෙම නැත්නම් වීර්යය ආරම්භ කරනකොට වෙනස්. මේ එක එකක් කියන්න සර්වඥයන් වහන්සේවත් ගුරුවරයාවත් කවදාවත්ම ථීනමිද්ධයත් එක්ක එන්නේ

නැහැ. අපට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මේ වෙලාවට යොදන්න ඕනෑ මෙන්න මෙච්චරක් තාපය, මෙන්න මෙච්චරක් වීරිය කියලා, ඒක යොදවන්ට පුදුමාකාර විදියට එහිම යෙදිලා, නැත්නම් එහිම වැරදිලා හරි ගිහිල්ලා, වැරදිලා හරි ගිහිල්ලා මේක ඇති කරගන්න ඕනෑ.

එහෙම ඇති කරගන්න නිසාම දෝ, කවදාවත්ම තමන් ලබාගන්න ඥානය කාටවත්ම දෙන්න බෑ. තමන්ටමයි. ඒ වගේම තමන්ගේ මිම්මෙන් බලලා අනිත් එක්කෙනා ඉන්න තැන කියන්ටත් බැහැ. නමුත් කියන්න පෙළඹෙන ගතියක් තියනවා. ඒකත් එක ක්ලේශයක් තමයි. ඒකත් ථීනමිද්ධය පැත්තට වැටෙන එකක් තමයි. වීර්යය දුර්වල කරන එකක් තමයි. ඒ නිසා තමන්ගේ දේට විතරමයි, මේ වීර්ය පිළිබඳව කතා කරන්න තියෙන්නේ. වෙන කෙනකුට වීර්ය ආරම්භ කරන්න උත්සාහ කරන එක භයානක දෙයක් කියලා විතරක් මතක තියාගන්න. ඒක මානව ධර්ම ඉක්මවලා යන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ ගොඩින්ම මතක් කළා - මම මේ ධර්මය දේශනා කරන ගුරුවරයෙක් මිස කවදාවත්ම නුඹලා වෙනුවෙන් මට අබ මල් රේණුවක තරම් දෙයක් කරන්න පුළුවන්කමක් නෑ කියලා. කරන දේ තමන් කරගන්න. හැබැයි ඒකෙදි මොග්ගල්ලාන මහා ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කළා වගේ, වීර්යය සම්බන්ධ සෑම කුඩා අනුකුඩා කොටසක්ම උන්වහන්සේ ප්‍රසිද්ධියේ හෙළි කළා. ඒ එකක්වත් කෙනකුට බෝනස් වශයෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ. සන්තෝසමක් වශයෙන් ලැබෙන්නේ නැහැ. හොයන්නම ඕනෑ. ඒකෙදි හොඳට පැහැදිලියි, දානයට වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා සීලයට. සීලයට වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා සමාධියට. සමාධියට වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා විපස්සනා ඥානවලදී. ඊටත් වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා මාර්ග අවස්ථාවේදී. ඊටත් වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා සකදාගාමි වෙනකොට. ඊටත් වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා අනාගාමි වෙනකොට. ඊටත් වඩා අමුතු දෙයක් ඕනෑ කරනවා අරිහත් මාර්ගයේදී. දැන් අරිහත් මාර්ගයේ ඉන්න කෙනාට පේන්නේ අනිත් ඔක්කෝමලා පහළ බාලාංශයේ ඉන්නවා වගේ තමයි.

ඒ නිසා දීර්ඝ වීර්ය ගමනක අපි මේ යෙදිලා තියෙන්නේ. ඒකට ථිනමිද්ධය හඳුනා ගැනීමම පුදුමාකාර ශක්තියක් ඇති කරනවා. ඉතින් මේ සම්බන්ධයෙන් කියනකොට අර මං මුලින් මතක් කළේ ඒකයි, විපස්සනාව මුල් කරගෙන කරන කෙනාගේ ජීවිතය සම්පූර්ණම වෙනස් ගතියක් පෙන්නනවා. ඒක දනය පිළිබඳව, එහෙම නැත්නම් සීලය පිළිබඳව, සමාධිය පිළිබඳව පරමාර්ථ ඇතිව කරන එක්කෙනාට වැඩිය වෙනස්. අඩු ගානේ ඒක පරමාර්ථ වශයෙන් හෝ තබාගැනීමට පුදුමාකාර විරියක් මුලදිම අවශ්‍යයි. ඒක බැරි වුණොත් අඩු ගානේ සමථය ඉතුරු වෙනවා. අඩු ගානේ සීලය ඉතුරු වෙනවා. නැතිනම් දනය හරි ඉතුරු වෙනවා. ඒ නිසා අපි අග්‍ර දෙයින් තමයි අග්‍ර දේ ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ. වීර්යය වගේ දෙයක් කල්පනා කරනකොට පරමාර්ථ වශයෙන් තියාගන්නට ඕනෑ, වහවහා දූන් දූන් මේ ජීවිතයේදීම මේ දේ කරන්න.

නමුත් අපි අර මුලින්ම සඳහන් කරගත්තා වගේ, ථිනමිද්ධයට අදාළ නැති වුණත් අධික වීර්යය නිසා හිත උද්ධච්ච භාවයට පත් කරගන්නවයි කියන එක නෙවෙයි මේකෙන් අදහස් කරන්නේ. හැම වෙලාවේම මධ්‍යස්ථ වීර්යයක් පවත්වාගෙන යන්න ඕනෑ. ඒක නිසා ථෙරවාද බුද්ධ සාසනයේ විතර මේ ධර්මතාව පිළිබඳව, ථිනමිද්ධය පිළිබඳව මෙච්චර ගැඹුරට සාකච්ඡා කරන වෙන කිසිම ධර්මයක් හොයාගන්නට හම්බ වෙන්නේ නැහැ ලේසියෙන්. හුගක් මීට වැඩිය තෙදවත්ව, උනන්දු කරවන කතා කරනවා ආර්ථික සංවර්ධනයට, දේශපාලන නිදහසට, සාමාජික සිරිත් විරිත් ඇති කරන්න. නමුත් ඒක පටන්ගන්නකොටම තේරුම් අරගන්න ඕනෑ, පරමාර්ථම හීනයි, නීචයි. ඒ නිසා ඔච්චර හයියෙන් කෑගැහුවාට ගන්න දෙයක් නෑ. ඒ මදිවාට ඒ සේරම යන්නේ කෙලෙස්, අකුසල් වර්ධනය වෙන පැත්තට. හැබැයි ඉතින් වැඩිදෙනා ඇදිලා යන්නෙත් ඒවා වෙතටමයි.

නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ නෛර්යානික ධර්මයක්. නිර්වාණයට යන ඒකායන මගක්. ඒ නිසා අපි මෙතෙක් වෙලා සාකච්ඡා කළ ථිනමිද්ධයත් ඊට ප්‍රතිපක්ෂ වීර්යයත් යන

ධර්මතා දෙකම උන්වහන්සේ දීර්ඝ වශයෙන් විස්තර කරමින් විග්‍රහ කරමින් දේශනා කළේ හුදෙක්ම ඒ උතුම් පරමාර්ථය සඳහාමයි.

ඉතින් මේ ධර්ම කරුණු හොඳින් අවබෝධ කරගෙන, නීවරණවල ඇති බලය වටහාගෙන, ඒ බලය බිඳ දමමින්, වීර්යය තවතවත් වර්ධනය කරගනිමින් භාවනාව සාර්ථකව ඉදිරියට ගෙන යාමට අවශ්‍ය ශක්තිය ධෛර්යය මේ යෝගී පිරිසේ සියලුදෙනාට ලැබේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවත් එක්ක අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් සමාප්ත කරනවා. සියලුදෙනාටම සැනසීම උදා වේවා.

37 | උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, විචිකිච්ඡා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති. යථා ච අනුප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනස්ස උද්ධච්චකුක්කුච්චස්ස ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

සද්ධා බුද්ධි සම්පන්න පින්වතුනි. අපි අද මේ සතිපට්ඨාන භාවනා ක්‍රමය ඉදිරියෙන් තියාගෙන, සතිපට්ඨාන සූත්‍රයට අනුව පවත්වාගෙන යනු ලබන ධර්ම දේශනා මාලාවේ 16 වන ධර්ම දේශනාවටයි මේ ආරම්භය ලැබුවේ. මේ දක්වා අපි සතර සතිපට්ඨානයන්ගෙන් කායානුපස්සනා, වේදනානුපස්සනා, චිත්තානු පස්සනා කොටස් නිමා කරලා දැන් අපි හැසිරෙන්නේ ධම්මානුපස්සනා කොටසේ. එහි ඇත්තා වූ පළවෙනි පර්වය, නීවරණ පර්වයයි. ඒ නීවරණ පබ්බයේ අපි මේ තාක් කල් අනෙකුත් සූත්‍ර කොටස්වලින් ඇති කරගන්නා ලද සාධක සහිතව පළවෙනි නීවරණ

තුන හඳුනාගත්තා කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද, ථීනමිද්ධ කියලා. එයිනුත් ගිය වතාවේ අපි ඉදිරිපත් කරගත්ත ථීනමිද්ධය, ථීනමිද්ධය වශයෙන් හඳුනාගැනීමත්, ථීනමිද්ධයට පත් වෙන්න කලින් හඳුනාගැනීමත් කියන කාරණා වශයෙන් අනිත් ඒවාට වඩා විශේෂත්වයක් ඇති බව අපි තේරුම්ගත්තා. ඒ වාගේම තමයි අද අපි මේ ඉදිරිපත් කරගත්ත උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත්. අපිට අද වෙලා තිබුණොත් බලාපොරොත්තු වෙමු ඊට පස්සෙ තියෙන විචිකිච්ඡාව ගැනත් කතා කරන්න. ඒ දෙකේමත් තියෙනවා ඒ වගේ මායම්කාරී ස්වරූපයක්. ඒවා හඳුනාගැනීමට ඒවා විසින්ම ඉඩ නොතබමින් තමයි ඒවා පහළ වෙන්නේ.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා කාමච්ඡන්දය වැනි හඳුනාගැනීමට ඉඩ තබාගෙන, ව්‍යාපාදය වැනි හඳුනාගැනීමට ඉඩ තබාගෙන පහළ වෙන නීවරණ ධර්ම මතින් ටිකෙන් ටික ප්‍රගමනයක් ප්‍රගතියක් ලබනකොට තමයි ඇත්ත වශයෙන්ම ථීනමිද්ධය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය පහළ වෙන්නෙත්, පහළ වීම පිළිබඳව දක්ෂතා පහළ වෙන්නෙත්. ඒ නිසා මේකෙ ක්‍රමිකතාවක් තියෙනවා. කාමච්ඡන්දය කියලා කියන්නේ අපි කාම වස්තූන් කෙරෙහි ඇති ආසාව. ඒ ආසාව තියෙද්දීම, මට දැන් ආසාවක් පහළ වුණා, බාහිර අරමුණකටම හිත ගියා, මූල කර්මස්ථානයේ හිත නැහැ කියන එක තේරුම්ගැනීමේ ශක්තියක් තියෙනවා. එහෙම නෙවෙයි නම්, අපි මූල කර්මස්ථානය පිළිබඳව අප්‍රසාදයක් පහළ වෙලා ව්‍යාපාදයක් තරහක් නොමනා හිතක් පහළ වුණා නම්, ඒකත් දැනගැනීමට ආධුනිකයාට වුණත් පුළුවන් ශක්තියක් තියෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් මේ ථීනමිද්ධය, නිදිමත ගතිය, ඉතාමත්ම වංචාකාරී ක්‍රමයට තමයි චිත්ත සන්තානයට ඇතුල් වෙන්නේ. ආන්න ඒ වගේ තමයි උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් ඇතුල් වුණාට පස්සේ ඒ හිතේ සතිය පිහිටුවාගන්නත් වීර්ය කරන්නත් තියෙන අවස්ථාව අකාමකා දමන ගතියක් තියෙනවා. ඒ නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්චය කියන මේ උද්ධච්ච කියන හිත, කුක්කුච්ච කියන හිත කලින් දැනගෙන හිටියොත්, ඒ වාගේම ඒ සඳහා - ඒ සඳහා කියල අදහස් කරන්නේ එවැනි නීවරණ මතු වුණාට පස්සේ ඒ නීවරණ සඳහා - කළ යුතු උපක්‍රම පිළිබඳව දැනගෙන හිටියොත්, වරෙක

හරියටම උද්ධච්ච කුක්කුච්චය පවතිද්දීම ඒ පිළිබඳව දැනගෙන මෙනෙහි කරමින් ගොඩ එන්න පුළුවන් අවස්ථාවක් තියෙනවා. නමුත් ඒක බොහෝම විරලයි. ආන්න ඒ විරල වූ අවස්ථාවට සූර භාවයක් ඇති කරන්නටයි අපි මේ ධර්ම දේශනා මාර්ගයෙන් කරුණු, ප්‍රායෝගික කරුණු, මූලධර්ම කරුණු ඉදිරිපත් කරගන්න බලාපොරොත්තු වෙන්නේ.

කොහොම නමුත් අර මුලින් සාකච්ඡා කරපු නීවරණ ධර්ම තුනටම අදාළ මූලික කාරණා වශයෙන්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය කියන ඒ ඇවිස්සිච්ච හිත, උද්ධච්ච හිත, කියන එක පෙන්නන්නේ අළු ගොඩකට ගලකින් ගහපුවාම ඒ වියළි අළු වහාම උඩ පැනල ඒ පරිසරය වසාගෙන ටික වේලාවකින් නැවතත් අර ඇවිස්සිච්ච විසිරිච්ච ආකාරයට තැන්පත් වෙනවා. එහෙම නැතිනම් හොඳට මූණ බලන්න පුළුවන් තරමට පැහැදිලිව තිබ්ච්ච දිය කඩකට හුස්ම රැල්ල වැදුණොත් හුළං පාරක් වැදුණොත් එහි මතුපිට දියකඩ සැලී යාම නිසා අපි දකින ප්‍රතිබිම්බයේ, පිළිබිඹුවේ, කඩ කඩ වීමක් යනවා. ආන්න ඒ වාගේ තමයි උද්ධච්ච සිත. එක අරමුණක ඉන්න දෙන්නේ නැහැ. එක අරමුණකින් සිත පෙරළලා දනවා, පැත්තකට තල්ලු කරලා දනවා. ආන්න ඔය හිත, භාවනා යෝගාවචරයින්ට - විශේෂයෙන්ම කියනවා නම් ආධුනිකයාට - තියෙන ප්‍රධානම බාධාවක්. ඒ වගේම තමයි යෝගාවචරයා බය කරවනවා, යෝගාවචරයා වියළවනවා, මිලාන කරවනවා, බලාපොරොත්තු සුන් කරවනවා. විචිකිච්ඡාව කියන්නේ සැකය. කුක්කුච්චය කියල කියන්නේ විසිරිච්ච හිතයි. මෙන්න මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච දෙකම, ථීනමිද්ධ වාගේම ඇත්ත වශයෙන්ම දෙකක් වශයෙන්ම සැලකිය යුතු දේවල්. නමුත් එහි ඇති සමානකම නිසා, අරමුණෙන් සිත පෙරළා දමන ගතිය නිසා, මේ දෙකම එකට සංග්‍රහ කරල තියෙනවා.

මෙන්න මේ සංග්‍රහ කරල තියෙන දෙකම වැඩ කරනකොට මේවයේ තියෙන විසම විවිධ භාවය නිසා යෝගාවචරයා තමන් ඉන්න තැන පිළිබඳව අන්ද මන්ද කරවන ගතියක් තමයි තියෙන්නේ. මොනවා කරන්න ඕනැද කියලා කල්පනා කරගන්නවත් බැරි තරම්,

තමන් භාවනා කරන්නෙක්ද කියන එක හඳුනාගන්න බැරි තරම් අවුල් කරන ගතියක් තියෙනවා. එහෙම නමුත් මේ නීවරණය සඳහාත්, ඒක නීවරණයක් වශයෙන් තේරුම්ගෙන, ඒකට කඩා පනින්නේ නැතිව ඒකට ප්‍රතික්‍රියා නොකර අවබෝධ කරගැනීම අර කලින් කියාපු ඒවාට වගේම වලංගුමයි. ඒකයි මේකේ කලින්ම සඳහන් කරන්නේ "**සන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති**" යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයා දැනගත්තා නම් මාගේ සිත අළු ගොඩකට දමලා ගහපු වෙලාවක වගේ හොඳටෝම වික්ෂිප්ත වෙලා, විසිරිලා. ඒ විසිරිලත් තියෙනවා, ඒ ගැන පශ්චාත්තාපයක් - තැවීමකුත් තියනවා. ඒ ඇවිස්සිච්ච ගතිය, ආන්න ඒක දැනගත යුතුයි. ඒ කවුරු විසින්ද? මේ විපස්සනා භාවනා කරන යෝගාවචරයා විසින්. සමථ භාවනාව කරන යෝගාවචරයාට නම් අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ප්‍රහාණය කිරීමයි. පරියුට්ඨාන වශයෙන් ඇති වුණා වූ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කෙලේසය දුරු කිරීමට ව්‍යාපාර කිරීම සමථ යොගාවචරයාගේ හැටි. ධ්‍යානයක් සඳහා කටයුතු කරනකොට හැටි.

නමුත් විපස්සනා යෝගාවචරයාට ඊට වඩා අභියෝගකර, අභියෝගතර කාර්යභාරයක් තියෙන්නෙ. ඒ මොකද, අර ඇවිස්සිච්ච විසිරිච්ච ඒ ගැන පීඩාවට පත් වෙච්ච හිත, ඒ පීඩාව ඇවිස්සිච්ච බව තියෙද්දීම මෙන්න මේක නීවරණයක්, මේ නීවරණයේ ස්වභාව ලක්ෂණ මෙන්න මේකයි, කියලා දැනගන්න එක තමයි අවශ්‍ය කරන්නේ. නමුත් මේක ඒත්තු ගන්වලා දෙන්නට නම් වටහලා දෙන්නට නම් ඉතාමත් අමාරුයි. ඒ මොකද, යෝගාවචරයා ආධුනික කාලයේ අනන්ත අප්‍රමාණ ආසාවක් තියෙනවා සමාධි චෛතසිකයට. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියලා කියන්නේ සමාධි චෛතසිකයේ වික්ෂිප්ත භාවයට. අවික්ෂිප්ත භාවය තමයි සමාධිය. වික්ෂිප්ත භාවය තමයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියලා කියන්නේ. ඒ නිසා සමාධිය කැඩෙනකොටම ආධුනික යෝගාවචරයා, විපස්සනාව කියන එක දන්නේ නැති කෙනා, හරියට චිත්ත පීඩා ඇති කරගන්නවා. හරියට සැලෙනවා.

මේකට ඒ කාලේදී තිබුණ හොඳ උපමාවක් මට මතකයි. එය ඥනාරාම ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ ගෙන හැර දක්වලා තිබුණා. සර්වඥයන් වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ වෙච්ච සිද්ධියක්. අස්සජී කියන ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් සමථ භාවනාවේ ඉතාමත් දක්ෂව කටයුතු කළා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට කැමති කැමති වෙලාවක ප්‍රථම ධ්‍යානයට, ප්‍රථම ධ්‍යානයෙන් දුතිය ධ්‍යානයට, දුතිය ධ්‍යානයෙන් තෘතීය ධ්‍යානයට, තෘතීය ධ්‍යානයෙන් චතුත්ථ ධ්‍යානයට කියලා, ඒ ධ්‍යානවල ඉහළට පහළට අවරෝහණ ආරෝහණ ක්‍රමයට වැඩ කිරීමේ ශක්තිය තිබුණ නිසා බොහෝ සතුටින් ගත කළා. මම ශ්‍රමණ ධර්ම සම්පූර්ණ කරන කෙනෙක්. මගේ හිතට නීවරණ යටපත් කරන්න පුළුවන්, මගේ හිත බොහෝම ප්‍රභාස්වරයි, කර්මණ්‍යයි, බොහෝම කීකරුයි කලල් මඩක් වාගේ, කියලා සන්තෝසෙන් හිටියා. නමුත් අවසානයේ ඒ ස්වාමීන් වහන්සේ තදබල රෝගයකට පත් වුණා. පත් වුණාට පස්සේ අර වේදනා අධික භාවය නිසා, ඒ වාගේම වේදනාවෙන් තමන් මරණාන්විත තත්ත්වයට පත් වෙන බව දැනෙනකොට අර යටපත් වෙලා තිබුණු, තාවකාලිකව යටපත් වෙලා තිබුණු නීවරණ ධර්ම බලවත් සේ මතු වෙන්න පටන්ගත්තා. මතු වෙන්න පටන් අරගත්තට පස්සේ අර වෙනද තිබුණ විදියට, පටිභාග, උපචාර, අර්පණා වශයෙන් නිමිති පහළ වීමක් හෝ සමාධියට සමවැදීමක් හෝ එහෙම නැත්නම් ධ්‍යානයකට සමවැදීමක් හෝ නැතිව හරි විපිළිසර තත්ත්වයකට පත් වුණා.

අන්තිමට ළඟ ඉන්න ස්වාමීන් වහන්සේ නමකට කතා කරල සර්වඥයන් වහන්සේට පණිවිඩයක් ඇරියා, අනේ මට පිහිට වෙන්න කියන්න, මට දූත් මැරෙන මොහොතට පත් වුණාට පස්සේ මා ළඟ තිබුණ සියලුම ගුණ නැති වෙලා. ඒ නිසා මම ඉතාමත් පීඩිත තත්ත්වයකට පත් වෙලා තියෙන්නේ කියලා. ඊට පස්සේ ඒ පණිවිඩය අරන් ගිය ස්වාමීන් වහන්සේත් සර්වඥයන් වහන්සේට සකස් කරලා වැඳලා සඳහන් කළා, ස්වාමීන් වහන්ස, අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේ ඉන්න තත්ත්වය බොහෝම කනගාටුදායකයි. උන්වහන්සේගෙන් ආරාධනාවක් තියෙනවා, අනුකම්පා කරලා මම ඉන්න තැනට වඩින්න කියලා. පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ වඩිනවා. ඒ වැඩලා

ඉවර වෙලා අහනකොටම ඇත ඉඳලාම තමන්ට වෙච්ච කරදරය, ඇබැද්දිය ගැන මතක් කරනවා. ස්වාමීන් වහන්ස මට ඉස්සර මේ බොහෝම හොඳට අවික්ෂිප්ත භාවය හිතේ තිබුණා. ධ්‍යානවලට සමවදින්න පුළුවන්කම හොඳට තිබුණා. ඒ කාලේ මම බොහෝ ජයට මහණ ධර්ම සම්පූර්ණ කරන කෙනෙක් වශයෙන් සතුටින් හිටියා. මේ ලෙඩක් වුණා, මම දැන් මරණාසන්න වේගෙනයි එන්නේ. අනේ ස්වාමීන් වහන්ස, මට ඒ හිතේ තිබුණ හොඳ ලකුණු නැතිව ගියා කියලා, ඒ මොකද කියලා අහනවා. මගේ හිත වික්ෂිප්ත වෙනවා ස්වාමීන් වහන්ස, ඉස්සර වාගේ එක අරමුණේ සිටින්නේ නැහැ ස්වාමීන් වහන්ස. ඒ නිසා මට හිත සම්පූර්ණ දෙස් දෙන ගතියකට ඇවිල්ලා. හිත බය වෙලා තියෙන්නේ, හිත චංචල වෙලා තියෙන්නේ, කම්පනය වෙලා තියෙන්නේ කියලා.

එතකොට සර්වඥයන් වහන්සේ අහනවා, අස්සජිය, මේ අනෙකුත් සාසනවල වගේ උඹත් හිතාගෙන ඉන්නවද මේ සාසනයේත් සාරය කියල කියන්නේ සමාධිය කියලා. ඔන්න සමාධිය නම් සාරය, මේ වෙලාවේ කනගාටු වෙන්න වටිනවා. මේ සාසනයේ සමාධිය නෙවෙයි, එහෙම නැත්නම් මේ ධ්‍යානවලින් ලබන අර්පණාව නෙවෙයි සාරය. යම් ආකාරයකට තමන්ගේ හිතේ තමන්ගේ සීලය පිළිබඳව දෙස් දෙන ගතියක් තියෙනවාද කියලා අහනවා. අනේ ස්වාමීන් වහන්ස මගේ සීලයේ කිසිම අඩුපාඩුවක් නැහැ, සීලය එහෙම්මමයි. එහෙනම් මොනවද කතා කරන්නේ. සීලය තියෙනව නම් ඕනෑම වෙලාවක සමාධියක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. සීලය තියෙනවා නම් ඕනෑම වෙලාවක ප්‍රඥාවක් ඇති කරගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා සීලය පිළිබඳව තමන්ට දෙස් දෙන ගතියක් සැකයක් බයක් නැත්නම්, සමාධිය කියන මේ අතරමැදි තත්ත්වය ඔච්චර ලොකුවට ගණන් අරගෙන කටයුතු කරන්න එපා.

මේ සාසනේ සාරය වශයෙන් අනෙකුත් සාසනවල වගේ සමාධියම ගණන්ගන්නේ නැහැයි කියලා අර ස්වාමීන් වහන්සේ අස්වසන කතාවක් ඒ කාලේ සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේ අස්වැසිල්ල සිද්ධ වෙලා ඒක වාර්තා වුණාට ආධුනික

යෝගාවචරයෝ හුඟක් වෙලාවට දන්නේ නැහැ. ඒ ඇත්තෝ මේ හැම වෙලාවේදීම සමාධිය පොඩ්ඩක් හැලහැප්පෙනකොට උද්ධච්ච කුක්කුච්ච භාවයට එනකොට හරියට සැලෙනවා. හරියට කම්පා වෙනවා. ඒ කම්පා වෙන්න වෙන්න, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච භාවය තවත් තවත් දියුණු තියුණු වෙනවා. දෙගුණ තෙගුණ වෙනවා. ඒකයි කාමච්ඡන්ද, ව්‍යාපාද නීවරණ වාගේ නෙවෙයි, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක වැඩ කරන්න නම් යෝගාවචරයාට සෑහෙන ප්‍රවීණත්වයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ. ඊටත් වඩා අපි අර මුලින් මතක් කරගත්ත විදියට, උද්ධච්චය පහළ වෙච්ච වෙලාවට උද්ධච්චය පහළ වෙලා කියලා දැනගන්න එක සමථයටත් වඩා විපස්සනාවට බර දෙයක්. ඊට වැඩිය ගැඹුරු යෝගාවචරයෙකුට, තලතුනා යෝගාවචරයෙකුට, විපස්සනා යෝගාවචරයෙකුට අයත් ක්‍රියාවක්. ඒ නිසා මම මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට ප්‍රතික්‍රියා නොකර, ඒක හතුරෙක් වශයෙන් දුරු කළ යුත්තක් වශයෙන් නෙවෙයි, දැන් මා තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච භාවය තියෙනවා කියලා දැනගන්නවා නම් ප්‍රයෝජන දෙකක් ලබන්න පුළුවන්. එකක් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන දෙකේ ගති ලක්ෂණ ස්වාභාවික ලක්ෂණ දැකගන්න පුළුවන්. දෙක, ඒකට විවේකීව උත්තරයක් හොයලා දීලා ඉන් බේරෙන්නත් පුළුවන්. ඒ මොකද, මේකත් එක්ක හැපෙන එකමයි මේක දියුණු පවුණු වෙන්න තියන හේතුව.

ඒක නිසා යෝගාවචරයා දැනගෙන තියෙන්නට ඕනෑ, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක වැඩ කරනකොට ක්‍රම කීපයක් තියෙනවා. ඒ සෑම දේටම වඩා වැදගත් දේ තමයි තමන් ඉන්නේ මෙන්න මෙතනයි කියලා දැක දැනගන්න එක - මගෙ හිතේ මේ වැඩ කරන්නෙ උද්ධච්චයයි කියලා දැනගන්න එක. උද්ධච්ච කියල කියන්නේ ඇවිස්සිච්ච ගතියට. කුක්කුච්චය කියන්නේ ඒ මත ඇති වෙන්නා වූ කනගාටුව, හිත වෙහෙසාගන්න ගතිය. නැතුව පිළියම් හොයන ගතිය නෙවෙයි. ආන්න මේ දෙක ආවාට පස්සේ ඒක දැනගන්න උත්සාහ කරනවයි කියන එක ඒත්තු කරලා දෙන්න නම් බොහෝම අමාරුයි. මොකද යෝගාවචරයන්ට ඕනැ කරලා තියෙන්නේ ඉක්මනට මේක නැති කරන්නයි. ඒක සාධාරණයි. ඒ මොකද ඒක නැති වෙච්චාම,

ඒකට හම්බ වෙන අවික්ෂේප ගතිය බොහෝම ප්‍රිය එලවනසුලුයි. ඒ නිසා යෝගාවචරයා කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට වැරදි පැත්තෙන් මේ කාරණාව අල්ලගෙන අවුල් කරගන්න එක නතර කරගැනීම සඳහා කෙටි උපදේශයක් දෙනවා, ගුරුවරුන්ගේ පහසුව පිණිසත් උද්ධච්චයට එක විදියකට සාධාරණ උත්තරයක් දීම සඳහාත්.

මේ උපදේශය තමයි තමන් පසු ගිය දවසේ ඉඳලා, එහෙම නැත්නම් මීට කලින් කමටහන් ශුද්ධ කරපු දවසේ ඉඳලා අද දක්වා කමටහන් ශුද්ධ කරන කාලය ඇතුළත හොඳටම හරි ගිය පර්යංකය ගැන විතරක් කතා කරන්නය කියලා කියනවා. ඒකෙත් යම් තැනකද මූල කර්මස්ථානය මුදුන්පත් වුණේ, අන්න එතෙනින් කතාව පටන්ගන්නය කියලා කියනවා. එහෙම නැතුව වැරදිච්ච තැනකින්, වැරදිච්ච කොනකින් පටන් අරගත්තොත් පැහැදිලිවම උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට තමයි පොහොර වැටෙන්නේ. මේ නිසා නැවත නැවතත් ප්‍රශ්න අහන්න සිද්ධ වෙනවා යෝගාවචරයාගෙන්. මොකද යෝගාවචරයා කට උල් කරගෙන ඉන්නේ ඒ පරණ චෝදනා ටික ලැයිස්තුව උඩින්ම ලියාගෙන, මෙන්න මේ ප්‍රශ්න දැනගන්න ඕනෑය කියලා. ඉතින් මතු කරන්න වෙනවා මේවා සේරම යටපත් කරලා තමන් මෙතෙක් කරන ලද භාවනාවේ මූල කර්මස්ථානය ඉදිරිපත් වෙච්ච හරි ගිය පර්යංකයක මූල කර්මස්ථානය ඉදිරිපත් වෙච්ච වෙලාවෙදි කොහොමද වැටහුණේ කියල කියන්නය කියලා. මේකටම අඩු ගාණේ ධර්ම සාකච්ඡා, එහෙම නැත්නම් කමටහන් ශුද්ධ කිරීම් වාගේ දෙකතුනක් කැප කරන්න වෙනවා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච බහුල යෝගාවචරයින්ට. අනිත් ඇත්තන්ට නම් ඒක කියනකොට තේරෙනවා. ඒ වගේමයි, කියන්න තරම් හොඳ දේවල් තියෙනවා. ඒ නිසා උපදේශය දුන්නත් නැතත් හරි ගිය තැනෙන් පටන්ගන්න අවස්ථාව වැඩියි. නමුත් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච බහුල ඇත්තන්ට හොඳ දෙයින් පටන්ගන්නය කියල කියන එක නොකෙරෙන්න තියෙන අවස්ථාව වැඩියි. එකක් තමයි කමටහන් ශුද්ධ කරනකොට, දෙන උපදෙස් මත හිත පිරිසිදු නැහැ. ඒවා හොඳට අහගෙන ඉන්නෙත් නැහැ. ඒ උපදේශය ඉක්මවලා, අර විපිළිසරකම නැවත නැවත කියා පාන ගතියක් තියෙනවා. දෙක, පර්යංකයකින් පස්සේ තමන් හොඳයි

කියලා හිතන ප්‍රතිඵල අඩු ගතිය නිසා අර නරක ප්‍රතිඵලයකින් පටන්ගන්නවා.

අපි ඒ නිසා හිතමු, යම් කිසි කෙනෙකුට උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට නැඹුරු වන්නා වූ වේදනාවක් නිසා හෝ ශබ්දවලින් බාධාවක් නිසා හෝ සිතුවිලි බහුලකම නිසා හෝ භාවනාවේ ආරම්භය දකගැනීමේ දුර්වල අවස්ථාවක් වුණයි කියලා. ඒ යෝගාවචරයා පටන් අරගන්නේ මට මේකෙන් හරිම කරදරයි. ඒක නිසා මූල කර්මස්ථානයට බැහැගන්න බෑ, ඒ නිසා ශබ්ද, නැත්නම් වේදනා, සිතුවිලි මට බාධා කරනවා කියලා දිගටම ඒ කතාව කියනවා. ඉතින් එතකොට ප්‍රශ්න කරන්න සිද්ධ වෙනවා, ඒ කාලය ඇතුළත මොනම අවස්ථාවකවත් තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානයට හිත ගියේම නැද්ද, මූල කර්මස්ථානයට හිත පිහිටුවන්නම බැරිද කියලා. එතකොට නම් මතක් කරනවා, නෑ නෑ සමහර වෙලාවට විනාඩි තුන, හතර, පහ මූල කර්මස්ථානයේ හිටිනවා. හිටියට මොකද ආයෙත් අර වේදනාවම සිතුවිල්ලම එනවා ආදී වශයෙන් ඒ නඩුවම කියනවා. එතකොට අර මතු කරලා මතු කරලා නැවතත් හරි ගිය එකේ විස්තර ටිකක් කියන්නය කිව්වොත් නිකම් බොහෝම අමෝරාවෙන්, අකමැත්තෙන් තමයි ඒක පිළිබඳව තොරතුරු ටිකක් කියන්නෙ. මොකක්ද මූල කර්මස්ථානය? මොකක්ද කරපු භාවනාව? මේ කතා කරන්නේ සක්මන ගැනද, පර්යංකය ගැනද? හොඳයි පර්යංකයේ නම් මේ කතා කරන්නේ පිම්බීම හැකිළීම ගැනද, ආනාපානය ගැනද කියලා මුලටම ගෙනැල්ලා තියන්න වෙනවා.

මෙහෙම මුලටම ගෙනැල්ලා තිබ්බට පස්සේ විස්තර කියනවා. විස්තර කියලා බලනකොට හොඳට පිරිසිදු කරලා බලනකොට තේරෙනවා, ඒ යෝගාවචරයා තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කිරීමක් කරලා නැහැ. අර හොඳට පේන වෙලාවේදී ඒ දිහා ඔහේ බලා ඉන්නවා. බලාගෙන ඉඳලා ඒකෙ ඇතුළු වන අවස්ථා, පිට වන අවස්ථා වෙන වෙනම අත්දැකීමක්, ඒවා පිළිබඳව විනිවිද දක්නා නිමග්න වනසුලු බැසගන්නාසුලු දර්ශනයකුත් නැහැ. මෙනෙහි කිරීමක් වෙලත් නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා අරමුණත් හිතත් අතර ලොකු

ඉඩ පරාසයක් තියෙන නිසා සිතුවිලිවලට වැදගන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ශබ්දයක් ආපුවාම කලබල කරන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. වේදනාවක් පුංචි එකක් මතු වුණත් අරමුණ හලහප්පලා දන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ වෙලාවේදී යෝගාවචරයාට මතක් කරන්න වෙනවා, තමන් දන්නවා නම්, වරින් වර අරමුණට යනවා, නමුත් ගිහිල්ලා ඉවර වුණාට පස්සේ නැවතත් පුරුද්දට එක්කෝ සිතුවිලි රාශි රාශි වශයෙන් එනවා. එහෙම නම් කරන්න තියෙන්නේ අරමුණ හරි ගිය වෙලාවේදී, මා තුළ දැන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැතය, මේ වෙලාවේදි ඉදිරිපත් වෙච්ච අරමුණ හැකි තාක් දුරට සාදරව සමීපව නිරීක්ෂණය කළ යුතුය, ඒ නිරීක්ෂණය සඳහා සෘජුම ක්‍රමය තමයි මෙනෙහි කිරීම කියලා පහදලා දෙන්න ඕනෑ.

මේ මෙනෙහි කිරීම පිළිබඳව විවිධ යෝගාවචරයින්ගේ විවිධ මතිමතාන්තර තියෙනවා. ඒ මතිමතාන්තරවලට භාවනාව පටන්ගන්න කාලේ ඉඩ තියෙන එක, මම නම් හිතන්නේ පුද්ගලික වශයෙන් කමක් නැහැයි කියලා. නමුත් යම් ආකාරයකට යොගාවචරයෙකුට උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන හිත විසිරෙන ගතිය, ඒ අනුව හිත සැලෙන ගතිය වැඩි නම්, අර නැවත නැවතත් මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය, මෙනෙහි කිරීමේ උපක්‍රමය, මෙනෙහි කිරීමේ යාන්ත්‍රණය මතක් කරල දෙන්න වෙනවා. මතක් කළා නම් මොකද වෙන්නේ? හරි ගිය වෙලාවකට මූල කර්මස්ථානය ඉදිරිපත් වෙච්ච වෙලාවකට ඒක මෙනෙහි කරන්න කරන්න මූල කර්මස්ථානයත් හිතත් අතර පරතරය අඩු වෙන්නත් මූල කර්මස්ථානය දිසාවට ප්‍රසාද ජනක බැල්මක් හෙළන්නත් හේතු වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ විතක්කය, අරමුණට හිත නැංවීම කියන එක නේ කරන්නෙ. වෙන විදියකට කියනව නම්, දැන් මගේ ඉස්සරහින් තියෙන්නෙ මූල කර්මස්ථානයයි, මගේ හිත මූණට මූණ දලා තියෙනවා, නීවරණ මුකුත් නැහැ. ආන්න ඒ බව තහවුරු කරනකොට, ඒ බව මෙනෙහි කිරීමේ මාර්ගයෙන් ස්ථිර කරනකොට, ඉන්නේ මූල කර්මස්ථානයේ බවට යෝගාවචරයාට ශක්තියක්, චිත්ත ශක්තියක්, අධිෂ්ඨානයක් ලැබෙනවා. යම් අවස්ථාවක මෙනෙහි කිරීම මූල කර්මස්ථානයේ තිබුණට හිත පිට ගියා නම්, මෙනෙහි නොකර ඉන්න වෙලාවට වඩා

මෙතනදී වැරැද්ද තේරුම්ගන්න තියෙන ඉඩ ප්‍රස්තාව වැඩියි. එතකොට යෝගාවචරයා දන්නවා, දැන් බැලිය යුතු අරමුණ නෙවෙයි පේන්නේ, වෙන අරමුණකට ගියා කියලා දැනගන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි.

මෙන්න මේ විතක්කය, අරමුණට යොමු කරවීම තියෙනවා නම් ඒක තමයි ඇත්තටම යෝගාවචරයා භාවනා කරනවයි කියලා කරන්නේ. නැත්නම් යෝගාවචරයාගේ යුතුකම. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච තියෙන යෝගාවචරයා, එහෙම නැත්නම් තමන්ගේ සිතේ යම් වෙලාවක උද්ධච්ච කුක්කුච්ච මතු වුණා නම්, මතක තියාගන්න ඕනෑ, මේ මෙනෙහි කිරීම මාර්ගයෙන් අරමුණ හරි ගිය වෙලාවට එයත් එක්ක තියෙන සම්බන්ධකම, මූල කර්මස්ථානයත් එක්ක තියෙන සුහදකම, මූල කර්මස්ථානයත් එක්ක තියෙන මිත්‍රත්ත්වය වැඩි කිරීම සඳහා "නම් කිරීම", නැත්නම් ලේබල් කිරීම, එහෙම නැත්නම් "**සලලක්ඛය**" කියන විදියට සලකුණු කිරීම, මෙනෙහි කිරීම කරන්න ඕනෑ. එහෙම කරනවා නම් ඒ යෝගාවචරයාට ඒ මෙනෙහි කරන කරන වාරේ පිම්බෙන වෙලාවේදී පිම්බෙනවා කියල මෙනෙහි කරනවා, ඇතුල් වෙනකොට ඇතුල් වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා, වම තියනකොට වම තියනවා කියලා මෙනෙහි කරනවා නම්, ඒක හුරු කරගත්තට පස්සේ ඒක පුරුද්දක් කරගත්තට පස්සේ, සෑම මෙනෙහි කිරීමක් පාසාම මොකක් හෝ අරමුණේ ලක්ෂණයක් මම බලාගන්නට ඕනෑය කියලා තවත් පියවරක් ඉදිරියට තියන්න පුළුවන්. පිම්බෙනවා කියල මෙනෙහි කළා නම්, මෙනෙහි කරපු පිම්බීම මම වටහාගත්තේ කොහොමද, මට වැටහුණේ කොහොමද, දැනුණේ කොහොමද? ඒ වාගේම හැකිළීමක් වෙනවා, හැකිළීමක් කියලා මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීම මට වැටහුණේ කොහොමද? ඒක පිම්බීමෙන් වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද? ආදී වශයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ දක්ෂතාවක් ඇති වුණා නම් ඒ මෙනෙහි කරන කරන වාරයක් වාරයක් පාසා දැනගැනීමේ, අරමුණ වටහාගැනීමේ, අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ දිහාවට විවෘත වීමේ වැඩි ප්‍රස්තාවක් තියෙනවා. මෙන්න මේ දෙකේ සංකලනය සමතුලනය සිදු වුණේ නැත්නම්,

යෝගාවචරයා දන හෝ නොදන උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට තමයි ඉඩ හරින්නේ.

ඒක නිසා මතක තියාගන්නට ඕනෑ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච නැති කෙනෙක් නම් නැහැ. අඩුපාඩුකම් තියෙනවා. සමහරෙකුට හුඟක් එනවා, සමහරෙකුට ටිකක් එනවා, කාටත් මේක තියෙනවා. ඒ එන්ඩ හේතුව අරමුණු තුනී වේගෙන එනකොට, විශේෂයෙන්ම තුනී වේගෙන එනකොට එක්කෝ මෙනෙහි කරන කෙනා මෙනෙහි කිරීම නතර කරනවා. නැත්නම් මෙනෙහි නොකර හිටියොත් අරමුණු නැතිකම නිසා භාවනා හිත අරමුණු හොයාගෙන යනවා. වෙන තැන්වලට පෙරළී යනවා. එතකොට උද්ධච්චය පහළ වෙනවා. එහෙම නැත්නම් අරමුණු නැතිකම නිසා නින්දට වැටෙනවා. ථිනමිද්ධයට වැටෙනවා. එතකොට හුඟක් ශීතල වීම ථිනමිද්ධයක් වශයෙනුත් අධිකතර කලබල වීම උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වශයෙනුත් ගත්තොත් මෙන්න මේ දෙක අතරමැද මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව තමයි, අරමුණ අරමුණ වශයෙන් මෙනෙහි කිරීම. අර දෙපැත්ත සංසන්දනය කරල බලනකොට නම් තේරුම් අරගන්න පුළුවන්, මේ මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය එතරම්ම මධ්‍යස්ථ වූත් ප්‍රශ්න එන්න කලින් ප්‍රශ්න වළක්වන්නා වූත් ක්‍රමයක්. ඒ නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියන ප්‍රශ්නය ඇති කෙනාට විශේෂයෙන් මතක් කරල දෙන්ට වෙනවා, ලේසිම උත්තරය තමයි තමන් භාවනා කරනකොට ඒ අරමුණ මෙනෙහි කිරීම.

මේ විදියට මෙනෙහි කිරීමේ තවත් අමතර ලාභයක් මට මෙතනදි මතක් කරලා දෙන්න පුළුවන්. ඒ මොකක්ද? අපි කියමු පිම්බීමක් පිම්බීමක් පාසා මෙනෙහි කරනවා. ඇතුල් වීමක් පිට වීමක් බලන කෙනෙක් නම් ඇතුල් වීමක් ඇතුල් වීමක් පාසා මෙනෙහි කරනවා. පිට වීමක් පිට වීමක් පාසා මෙනෙහි කරනවා. හැකිළීමක් හැකිළීමක් පාසා මෙනෙහි කරනවා. වම - දකුණ වශයෙන් මෙනෙහි කරනවා. මේ විදියට ඒ අරමුණේම - ආනාපානය කරන කෙනා ඇතුල් වීම පිට වීම වශයෙන් මෙනෙහි කරනවයි කියල හිතලා නිදර්ශනය ගනිමු. ඇතුල් වීම එන එන වාරේ ඇතුල් වෙනවා, ඇතුල් වෙනවා කියලා මෙනෙහි කරන්න පටන් අරගත්තොත්, යම් දවසක යම්

චිත්තක්ෂණයක යෝගාවචරයාට වටහාගන්න පුළුවන් වෙයි, තමන්ගේ මෙනෙහි කිරීම අරමුණ පහළ වෙනවාත් සමගම සිද්ධ වෙනවද, අරමුණ පහළ වෙන්න ඉස්සර වෙලා වෙනවද, අරමුණ පහළ වුණාට පස්සේ සිද්ධ වෙනවද කියලා. මේ සාමාන්‍යයෙන් බැලූ බැල්මට පේන තැනක් නෙවෙයි. මෙනෙහි කිරීම හුඟක් පුරුදු කරපු කෙනෙකුට විතරක් අහු වෙන කාරණාවක්. පුරුද්දට ගිරව් වාගේ මෙනෙහි කරන්නට පටන්ගත්තොත් අරමුණ එන්න ඉස්සෙල්ලත් මෙනෙහි කිරීම වෙන්න පුළුවන්. සමහර වෙලාවට තමන්ට කාරණාව වැටහිලා ඇතුළු වීමේ රඟ අත්දැක්කට පස්සේ මෙනෙහි කිරීම වෙන්නත් පුළුවන්. තව සමහර වෙලාවට ඇතුල් වීමත් සමගම මෙනෙහි කිරීම වෙන්නත් පුළුවන්. මෙන්න මේකෙදි භාවනාව ප්‍රගමනය වෙනකොට භාවනාව දියුණු වෙනකොට ඇතුල් වීමත් හා සමගම, පෙර පසු නොවී අප්‍රමාදව මෙනෙහි කිරීම පිළිබඳව ඉතාමත්ම සියුම් එකලසක් එන්න පටන් අරගන්නවා. වෙන විදියකට මේක කියනව නම්, අපි භාවනාවේ මුල් කාලයේ ස්වභාවයෙන්ම (කාගෙත් තත්ත්වය පොදුවේ කතා කරනකොට) අරමුණ ඇති වෙලා ටිකක් ප්‍රමාද වෙලා තමයි අරමුණ අල්ලන්නේ.

ඒ වගේ තමයි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච පහළ වෙනකොටත් ඒවා වෙලා හිතට හානි වුණාට පස්සෙයි වටහාගන්නේ. කාමයක් ඇති වෙලා කාමච්ඡන්දය පහළ වෙලා, ඒකත් ඇති වෙලා හානි වුණාට පස්සෙයි වටහාගන්නේ. ව්‍යාපාදයත් එහෙමයි. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, ථිනමිද්ධ, විචිකිච්ඡා මේ සේරම මෙහෙමයි. මේවා හොඳටම පේන, අල්ලගන්න පුළුවන් තැන තමයි මූල කර්මස්ථානය. අපි ගත්ත නිදර්ශන හැටියට ඇතුල් වීම පිට වීම. ඇතුල් වීම වෙනකොටම ඇතුල් වීම මෙනෙහි කරන්න තරම් ආරම්භක යෝගාවචරයාගේ කර්මණ්‍ය භාවයක් නැහැ. ඊට ඩිංගිත්තක් පහු වෙලා තමයි කෙරෙන්නේ. නමුත් මේ බණ අහල දැනගෙන හෝ එහෙමත් නැත්නම් තමන් මේක වටහාගත්තොත් ඇතුල් වෙනවාත් හා සමගම මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම්, අරමුණත් මෙනෙහි කරන හිතත් අතර ඇති ඉඩ පරතරය අඩු වෙන්න පටන් අරගන්නවා. අඩු වෙන්න පටන්ගන්නකොට, අරමුණට වෙස් පෙරළෙන්න කලින්, අරමුණ

පිළිබඳව කල්පනා සංඥා පහළ වෙන්න කලින්, වික්ෂිප්තකම කියන උද්ධච්ච කුක්කුච්ච පහළ වෙන්න කලින්, වහාම මෙනෙහි කරන සිත එතෙන්ට ළං වෙන්න පුළුවන්.

මෙන්න මේ විදියට සූර වෙන්න නම්, අරමුණේ මුල ඇති වන භාවය ඇති වෙනකොටම, උණුඋණුවෙම දැකගන්න මට්ටමකට ගියොත් නම් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය එන්නේ නැහැ. විශේෂයෙන්ම ථීනමිද්ධය එන්නේ නැහැ. මෙන්න මේ ඩිංගිත්තක් මුලදි පහු වෙන ගතිය නිසා තමයි ථීනමිද්ධය හෝ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය එන්න පටන්ගන්නේ. ඒක නිසා ආධුනික කාලේ නම් මේච්චර ගැඹුරකට, නැත්නම් මේච්චර සවිස්තරව උපදෙස් අවශ්‍ය නැහැ. නමුත් ප්‍රශ්න එනවා නම් මේකට උත්තර තියෙනවා. උත්තරය මොකක්ද? ආධුනිකයා අරමුණ මෙනෙහි කරන්න පමා වෙනවා. ඒක ස්වභාවයයි. නමුත් මෙනෙහි කිරීමේ ආනිසංස දැනගෙන මෙනෙහි කිරීම හුරු කරගත්තොත් ඒ හදගත්ත යන්ත්‍රයම වේග කැවීම මගින්, අරමුණ එනවාත් හා සමගම මෙනෙහි කරන්න තරම් උනන්දු හිතක්, එළඹිච්ච හිතක්, එහෙම නැත්නම් අප්‍රමාදී හිතක් එනකොට අරමුණ දිහාට කඩා පනින්න ලෑස්ති වෙලා ඉන්නවා වගේ, ක්‍රීඩා තරඟයකට ගිහිල්ලා, නැත්නම් ජවන තරඟයකට ගිහිල්ලා සැරසේන් එළවේන් කියල ඒ පුද්ගලයා යන්න කියල විධානය දෙනවත් එක්කම ඉදිරියට පනින්න ලෑස්ති වෙලයි සිටින්නෙ. ආන්න ඒ වගේ එළවෙන තත්ත්වය, එහෙම නැත්නම් ආතාපි වීර්ය එළවලා තියාගන්න ගතිය, අප්‍රමාදී බව එළවලා තබාගන්න ගතිය රත් වෙනකොටයි හරි යන්නේ. දක්ෂකම තුළිනුයි හරි යන්නේ. සාර්ථකත්වය තුළිනුයි හරි යන්නේ.

ආන්න ඒ පැත්තට ඩිංගක් හෝ ප්‍රගමනයක් එනවා නම් - ඒ කියන්නේ අරමුණ එනවාත් හා සමගම මෙනෙහි කරන්න තරම් එළඹ සිටි ගතිය, සතියේ තියන එළඹ සිටි සිහිය කියලා කියනකොට ඔය එළවෙන ගතිය, එල්ලව පවතින ගතිය, ඉතාමත්ම වැදගත් වෙනවා. මේක තියෙනවා නම් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක සෙල්ලම් කරන්න පුළුවන්. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය එනවා දකිනකොටම ඊට හුගක් කලින් අපි දැනගන්නවා, මෙනෙහි කිරීම නතර වෙලා. ආ එහෙනම් උද්ධච්ච

කුක්කුච්චය දැන් තියෙනවා. ඒක පිළිබඳව මම දැනගත්තා. දැන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක වැඩ කරන්න හදනව කියලා තමා හෙමිහිට අරමුණ නැවත මෙනෙහි කරන්න පටන් අරගන්නවා. මෙනෙහි කරන්න පටන් අරගන්නකොට අපි හිතමු, යම් ආකාරයකට උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ බල බිඳිලා මෙනෙහි කිරීම සාර්ථක වෙනවා නම්, දැනගන්න ඕනෑ, ආයෙමත් අවස්ථාවක් නොදීම පිණිස අරමුණ එනවාත් සමගම මෙනෙහි කරන්නට ඉදිරියට යන්න ඕනෑ කියලා. ඉදිරියට නොගියොත් නැවතත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය අවස්ථාව ගන්නවා. එහෙම නැත්නම් (අදාළ නැති වෙන්න පුළුවන්), නමුත් හුඟක් සීතල වෙනවා නම්, ථීනමිද්ධය අවස්ථාව ගන්න ඉඩ තියෙනවා.

මෙන්න මේක සාර්ථක කරගත්තට පස්සේ, මෙන්න මේ පියවර - අරමුණ එනවාත් හා සමගම මෙනෙහි කිරීමේ දක්ෂකම - දන්න කෙනා, රත් වෙච්ච වෙලාවේ යකඩ තළාගන්න කියලා කතාවක් තියෙනවා කම්මල්කාරයන් අතර. අරමුණ මතු වනවාත් හා සමගම පුදුම රස්නයක් තියෙනවා. ඒකෙ ධාතු ගුණ ඉතාමත් ප්‍රකටයි. ඒ වෙලාවේම දැනගත්තොත්, අරමුණ එනවාත් සමගම එළඹ සිටි සිහියෙන් අප්‍රමාදීව ඉඳලා දැනගත්තොත් අරමුණ වෙස් පෙරළෙන්න කලින් විවිධ ආකාරවලට මාරු වෙන්න කලින් දැකගැනීමේ ශක්තිය තියෙනවා. එහෙම නම් මේ මෙනෙහි කිරීම හා සමගම, එහි ඇති ස්වාභාවික ලක්ෂණ ගැන දැනගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්තාව වැඩියි. මෙන්න මේ ටික එකලස් වෙලා එනකොට යෝගාවචරයාට පේන්නේ භාවනා කරනවාට වැඩිය වේගයෙන් භාවනා වෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි කොහොමද මේක වෙන්නේ කියල හුඟක් වෙලාවට දන්නේ නැහැ. වෙන්නේ මොකක්ද? අරමුණ එනවාත් සමගම මෙනෙහි කිරීමේ සූර භාවය දැන හෝ නොදැන ඉෂ්ට වෙන එකයි.

මම මගේ අර්ථ කථනය හැටියට, මෙන්න මේ අරමුණ එනවාත් සමගම එල්ල වී මෙනෙහි කිරීමේ ක්‍රමය තමයි යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල අර්ථ දක්වන්න කැමති. මනසිකාරය කියල කියන්නේ අරමුණ ඇවිල්ලා ටික වෙලාවක් ගියාට පස්සේ මෙනෙහි

කරන ක්‍රමය. මේ ටික වෙලාවක් කියල කියන්නේ තත්පර ගණන් පැය ගණන් නෙවෙයි, චිත්තක්ෂණයක්. යම් වෙලාවක අරමුණ එනවාත් හා සමගම ඒකට එළඹව මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් නම් ඒකට කියනවා යෝනිසෝ මනසිකාරය කියල. අරමුණ උණුඋණුවේ එනකොටම මෙනෙහි කරන ගතිය. එහෙම වුණා නම්, අරමුණ මත පටලවා තේරුම්ගන්න, වරදවා තේරුම්ගන්න අවස්ථාව අඩුයි. එතකොට අපි වහා මධ්‍යම ප්‍රතිපදවට වැටෙනවා. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, ථීනමිද්ධ වගේ දේවල් එන්න කලින් වහාම හිතට ආරක්ෂාවක් සලසා දෙනවා වෙනවා. මේ ආරක්ෂාව තුළින්, අරමුණට කිඳබසින ගතිය, අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ, (මේවාට අපි කියනවා ධර්ම ඕජාව කියල) අරමුණේ තියෙන ධර්මතාවල ඕජාව හොඳට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට හුස්ම ඇතුල් වෙනකොට එහි ඇත්තා වූ එක ඇතුල් වීමක් ඇතුළේ ඇතුල් වීම් රාශියක් තියෙන බව තේරෙනවා. ඇතුල් වෙනවා කියන්නේ එක වැඩක් නොවේ, එක ක්‍රියාවක් නොවේ, ක්‍රියාවලියක්. පිට වෙනවයි කියන්නේ එක ක්‍රියාවක් නොවේ, ක්‍රියාවලියක්. ඒ ක්‍රියාවලිය මැද හරියෙදියි අපි දැක්කේ මෙතෙක් කල්. දැන් යෝනිසෝ මනසිකාරය ඉදිරිපත් වෙනකොට, එහෙම නැත්නම් මෙනෙහි කිරීම ශූර වෙනකොට, එනකොටම මෙනෙහි කරන්න පුළුවන් ශක්තිය එනවා.

ආන්න එතකොට තමයි, අරමුණේ ඇත්ත ඇති හැටිය දැකගැනීමට අප තුළ වැඩිපුර ප්‍රස්තාවක් ලැබෙන්නේ. මේක සාමාන්‍යයෙන් කියන්නේ අරමුණ ඇවිල්ලා පොඩ්ඩක් පමා වෙලා, අරමුණ මෙනෙහි කරන අවස්ථාව තමයි, නාමරූප පරිච්ඡේද ඤාණ වශයෙන් පෙන්වන්නේ. එතකොට අරමුණ තමයි රූප ධර්මය. මෙනෙහි කරන හිත තමයි නාම ධර්මය. ඒ තරමටම ඤාණයක් ඒ වෙලාවෙ තියෙනවා. ඒ කියන්නේ අරමුණටම මූණ දලා ඉන්නේ. නරක තැනක් නෙවෙයි. නමුත් මෙතනම හිටියට කවදාවත් ප්‍රගමනයක් දියුණුවක් වෙන්නේ නැහැ. යෝගාවචරයා මෙතෙන්ට ආවා නේ. විශේෂයෙන්ම උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ ආදීනව දන්නවා නේ. එහෙම නම් කරන්න තියෙන්නේ මෙනෙහි කිරීම වේග කරන්න ඕනෑ. නැත්නම් ඉක්මන් කරන්න ඕනෑ. අප්‍රමාද කරන්න ඕනෑ. කරනකොට

අරමුණේ මුලත් එක්කම මැද දැනගන්නා ගතියට එනකොට කියනවා පච්චයපරිග්ගහ ඤාණය කියල. මේකට ධම්මට්ඨිති ඤාණය කියලත් කියනවා. අරමුණට හේතුව, එහෙම නැත්නම් අරමුණ මතු වේගෙන එන ආකාරය පවා දැනෙන්න තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා. එතකොට මෙනෙහි කරන හිතත් මුලට මුලට ඇදෙන ගතියක් එනවා.

මේ වෙලාවේ තමයි, යෝගාවචරයාට නිකන් කස කැවුණා වාගේ, වේග කැවුණා වගේ, එහෙම නැත්නම් ජව කැවුණා වාගේ, නිකම් කපුවා මන්තරය හොඳට කියාගෙන එනකොට මායම් වුණා වාගේ, පරල වුණා වාගේ, අල්ලගෙන එන්න පටන්ගන්නේ. මොකද භාවනාවෙ අමුතු රසයක්, ඒ ධර්මයේ අමුතු ඕජාවක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට පටිච්ච සමුප්පාදය පිළිබඳව ලොකු අවබෝධයක්, මේ නිසා මේ දේ වෙනවා කියලා, මෙහෙම නිසා මේ දේ වෙනවයි කියලා සෑම රූප ධර්මයකටම හේතු වෙච්ච කාරණාව ඩිංගිත්තක් පේන්න පටන්ගන්නවා. නාම ධර්මයට හේතු කාරණා ටිකක් පේන්න පටන්ගන්නවා. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ආදී නාස්තිකර අධික වේග වෙනුවට අරමුණට ඇතුළට කිඳබැහැල, එහි ඇත්තා වූ ධර්ම ඕජාව තව තව පේන්න පටන්ගන්නවා. එතකොට යෝගාවචරයාගේ සතිය වෙනදට වඩා ජව අධික වෙනවා. කලින් චිත්තක්ෂණයෙ සමාධිය මේ චිත්තක්ෂණයට ගෙනැල්ලා අතහරිනවා. මේ චිත්තක්ෂණයෙ සමාධිය ඊගාව චිත්තක්ෂණයට ගෙනැල්ලා අතාරිනවා. දිගින් දිගට සමාධිය එන්න පටන්ගන්නවා. ක්ෂණික සමාධිය කියන එකට හුරු වෙනවා. කොච්චර දුරට හුරු වෙනවද කියල කියනව නම්, ඒ වෙලාවේදී අරමුණු මාරු වුණත් - අපි හිතමු මූල කර්මස්ථානයේ තියන ඇතුල් වීම මෙනෙහි කර කර ඉන්නකොට ඒක නැතුව ගිහිල්ලා සිතුවිල්ලක් ආවත්, ඒ සිතුවිල්ල මතත් අර තරම් වේගයෙන් ගිහිල්ලා සිතුවිල්ල මෙනෙහි කරගන්න, නැත්නම් ඒකෙ ඕජාව ලබාගන්න පුළුවන් ශක්තියක් ඇති වෙනවා.

මෙන්න මේ විදියට වෙලා දිගට මේ තත්ත්වය පුරුදු වෙනකොට තමයි, අරමුණේ මුලත් දැකලා පුරුද්දට දැකපු මැදත් දැකලා, අවසානයත් දැකගන්නට පුළුවන් තරමට ආවට පස්සේ ආන්න

කියනවා, හිත දූන් විපස්සනාවට සූදනම්. දූන් අරමුණක මුල මැද අග දැකගැනීමේ ශක්තියක් තියෙනවා. එතකොට කියනවා සම්මස්සන ඥණය කියලා. කලාප වශයෙන් කලාප වශයෙන් සම්මස්සනය කරන්න පටන්ගන්නවා. මේ කියන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට හාත්පසින්ම වෙනස් පැත්තක්. මෙන්න මේ විදියට අරමුණ එනකොටම අරමුණ දිහාවට සාදර බව නැත්නම්, හැමදම උද්ධච්ච කුක්කුච්චය පහර දීම සිද්ධ වෙනවා. ඒකට හේතුව මොකක්ද? අර මෙනෙහි කිරීමේ යාන්ත්‍රණය අවශ්‍යතාවේ හැටියට අප්‍රමාද කිරීමේ වැඩ පිළිවෙළ දන්නේ නැතිකමයි. යම් ආකාරයකට මෙනෙහි කිරීමේ යාන්ත්‍රණය මුලින් සාමාන්‍ය වේගයෙන් ගිහිල්ලා හොඳ වීර්යවන්ත, ආතාපි වීර්යවන්ත, එහෙමත් නැත්නම් අප්‍රමාදී වීර්යයට පත් වුණාට පස්සේ අරමුණේ මුල මැද අග වශයෙන්, එහෙම නැත්නම් අරමුණේ ස්වාභාවික ලක්ෂණ වශයෙන්, අරමුණේ අත්‍යන්ත ලක්ෂණ දූනගැනීමේ වේගය වැඩි වේගෙන වැඩි වේගෙන එනකොට, තාම විපස්සනාව කියල කියන්න බැරි වුණාට ඒ යොගාවචරයා ඤාණ පරම්පරාවකට ඇවිළීගන්න ගතියක් බැසගන්න ගතියක් එන්න පටන්ගන්නවා.

මෙන්න මේ ධර්මය එනවා නම් යෝගාවචරයාට පුරුද්දක් ඇති වෙනවා, දක්ෂකමක් ඇති වෙනවා, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට ප්‍රතිපක්ෂ ධර්මයට යන්න. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් වෙන්නේ අරමුණ මතුපිටට හිත ඇදගෙන යන එකයි. මේ කියන අරමුණේ මුලත් දකිමින් අරමුණ දකින ගතියට අපි කියන්නේ අරමුණේ ඇතුළට හිත ඇදගෙන යන ගතිය - අරමුණට හිත කිඳබසින ගතිය - අරමුණට හිත නිමග්න වෙන ගතිය කියල. ආන්න ඔය ධර්ම දෙක තේරුම්ගත්තට පස්සේ සමහර විටක යෝගාවචරයාට තේරෙනවා, අරමුණ ඇතුළට කිඳබසින මේ විපස්සනා ගතිය උදේ වරුව හොඳයි, නමුත් හැන්දෑ වෙනකොට ඒක හොඳ නැහැ. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වැඩි වෙනවා. තව සමහර යෝගාවචරයන්ට උදේ වරුවෙ ඇතුළට කිඳබහින ගතිය අඩුයි. හැන්දෑ වරුවට ලැබෙනවා. ආන්න ඒ විදියට තමන්ට ඇත්ත ඇති හැටියෙන් හොඳට විවේකීව බලාගෙන හිටියොත්, දකගන්න පුළුවන් තමන්ගේ චරිත ලකුණුවල හැටියට, දේශගුණික තත්ත්වවල

හැටියට, ඒ වාගේම පටන්ගන්නකොට හිතේ පවතින්නා වූ සංඥා තත්ත්වවල හැටියට, කොයි වෙලාවේදීද අරමුණේ ඇතුළට කිඳබහින තත්ත්වයක් ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. අන්න ඒ වෙලාවේදි කල දුටු කල වළ ඉහගන් කිව්වා වාගේ වහවහා අරමුණට බැසගැනීමේ ශක්තිය ඇති කරගන්න තරම් යෝගාවචරයා සූර වන්නට ඕනෑ. මොකද ඒ තරම්ම උද්ධච්ච කුක්කුච්චය භයානකයි. ආවොත් ලොකු හානියක් කරනවා.

ආන්න ඒ හානියට ඉඩ නොතබා අරමුණ හරි ගිය වෙලාවේදීත් මෙනෙහි කිරීම වහවහා සිද්ධ වෙන අවස්ථාවේදීත් යෝගාවචරයා හරියට වැහි වතුරෙන් කුඹුරු ගොවිතැන් කරන මනුස්සයෙක් වැහැපු දවසෙම 'සීගන්, සීගන්' කියලා තමන්ගේ කෙත හාගන්නවා වගේ, ඒ ධර්ම ඕජාව එන අවස්ථාව පාවා දෙන්නට නරකයි. පැහැර හරින්න නරකයි. මට මේ වෙලාවේ කෑම ගන්ට යන්න තියෙනවා. මට මේ වෙලාවේ අසවලා හම්බ වෙන්න යන්න තියෙනවා, මට මේ වෙලාවේ පුංචි වේදනාවක් තියෙනවා, එව්වා ගණන්ගන්නේ නැතිව, ආන්න අර වැහි වතුරෙන් ගොවිතැන් කරන ගොවියා හරියටම වැස්ස වෙලාවේ තමන්ගේ කුඹුර හාගන්නවා වගේ, වහවහාම ඒ කටයුත්ත කරන්ට දනගන්න ඕනෑ. එහෙම දනගත්තේ නැතිනම් නිතරෝම උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක හැප්පි හැප්පි, වටිනා කාලය නාස්ති වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මොකද හේතුව, අරමුණ ඉදිරිපත් වුණත් ඒකෙ නිමග්න වෙන හැටි, කිමිදගන්න හැටි, යෝනිසෝ මනසිකාරය පවත්වන හැටි දන්නේ නැතිකම. ඒක නිසයි හැම වෙලාවේදිම කමටහන් ශුද්ධ කරන කොළවල ලියලා තියෙන්නේ, අරමුණක් විස්තර කරනකොට අරමුණ කියන්න, මෙනෙහි කරපු හැටි කියන්න, වටහාගත්ත හැටි කියන්න. උදහරණයක් වශයෙන් කියනව නම්, හුස්ම ඇතුල් වුණා ඇතුල් වුණා කියලා මෙනෙහි කළා. මට සීතල සුළං රැල්ලක් වැටහුණා. නැත්නම් සුළං රැල්ල වදින එක සීතලට හැපීමක් වැටහුණා. එතකොට පිට වීම සිද්ධ වුණා. මම පිට වෙනවා කියලා මෙනෙහි කළා. මට හැපීමක්, බාහිරයට යන හැපීමක්, නැත්නම් උණුසුම් වාත ධාරාවක හැපීමක්, නැත්නම් කෙටි හැපීමක් වැටහුණා.

ආනන්ද එතකොට හොඳටම දන්නවා. ඒ ගැන හරස් ප්‍රශ්න අහන්න දෙයක් නැහැ. ඇතුල් වීමෙන් පිට වීමෙන් හිත පිට ගිහිල්ලා නැහැ විතරක් නොවේ, ඒ දෙක අතර තියෙන වෙනස පවා තේරෙනවා. මේ තත්ත්වයෙන් ඉන්නවා නම් කවදාවත් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ආදී දේවල්වලින් බැට පහර වදින්නේ නැහැ. ඒක නිසා යෝගාවචරයා පටන්ගන්න වෙලාවේදීම, ඇතුළු වීමේ පිට වීමේ වෙනස ප්‍රකට වෙලාවේදීම, ඒ මෙනෙහි කිරීම වහාම ක්‍රියාත්මක කරනවා නම් ඉස්සරහට යන්න යන්න ඒක වේග කැවීම මාර්ගයෙන්, උද්ධච්ච කුක්කුච්චයට එන්න නොදී, සතියේ එළඹ සිටි ගතිය - වෙනද නොතිබිච්ච අප්‍රමාදය දිගේ යනකොට තමයි, විනාඩියෙන් දෙකෙන් හිත විපස්සනා ඤාණවලට බැසගන්න පුළුවන් ශක්තියක් එන්නේ. එහෙම ගිහිල්ලා යම් වෙලාවක අරමුණක මුල මැද අග කියන විදියට කිසි සේත්ම අරමුණේ සැලෙන්නේ නැතිව අරමුණ හොඳට බලන තත්ත්වයට එනවා.

මෙන්න මෙහෙම එනකොට විපස්සනාව පිළිබඳ උගන්වන ගුරුවරු කියනවා, මේ හිතේ වේගය සමථ යෝගාවචරයාගේ ප්‍රථම ධ්‍යාන වේගයට සමානයි කියලා. එතකොට විතක්ක, විචාර, ප්‍රීති, සුඛ, ඒකාග්‍රතා කියන (ක්ෂණික සමාධි) විපස්සනා අංග ලක්ෂණ පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. විතක්කය කියල කියන්නේ අරමුණ මෙනෙහි කිරීම. විචාරය කියල කියන්නේ අරමුණ පිම්බීම නම්, හැකිළීමෙන් වෙන් කොට දැනගන්නා ගතිය, හැකිළීම නම් පිම්බීමෙන් වෙන් කොට දැනගන්නා ගතිය, ආශ්වාසය නම් ප්‍රශ්වාසයෙන් වෙන් කොට දැනගන්නා ගතිය, ප්‍රශ්වාසය නම් ආශ්වාසයෙන් වෙන් කොට දැනගන්නා ගතිය, තමුන්ගේ හිතේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච ආදිය නැති බව දැනගන්නා ගතිය ආදී වශයෙන් ඒ විචාරය පවතිනවා. ඒ විමසුම් නුවණ පවතිනවා. විමසුම් නුවණ පවතිනවා නම් අපි ඊළඟට කතා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන සැකයටත් ඉඩ නැහැ. ඒ විමසුම් නුවණ නැත්නම් සමහර විට යෝගාවචරයා කෙළින්ම ප්‍රශ්න කරනවා, ස්වාමීන් වහන්ස මේ ආනාපානය කරලා මොනවද බලාපොරොත්තු වෙන්නේ? කුමකට එල්ල කරලද භාවනා කරන්නේ? ඇයි අපි මේ සක්මන් කරන්න පෙළඹෙන්නේ. මොකක්ද සක්මනෙන්

බලාපොරොත්තු වන දේ? ආන්න ඒ වගේ, කරන්න ඉස්සෙල්ලම තමන් කරන දේ පිළිබඳව එල්ලයක් නැති ගතිය, සැක ගතිය පහළ වෙනවා.

අපට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ විපස්සනාවේදි ඇත්ත ඇති හැටියට දැකගන්නයි. ඇත්ත ඇති හැටියට දැකගන්න නම් අරමුණ, නැත්නම් සංසිද්ධිය, සිදු වෙනකොටම එතෙන්ට අපි එළඹිලා බලන ගතිය තියෙන්න ඕනෑ. මේකට උපමාවක් දෙනවා නම්, පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදී ඉන්න ඇත්තෝ බෝලය තමන් ළඟට ආවට පස්සේ පොඩ්ඩක් තෙපරබාන්න යන්න නරකයි. වහාම ඊගාව ප්‍රතිමල්ලවයා එන්න කලින් ඒ පිළිබඳව ක්‍රියාත්මක වෙන්න ඕනෑ. ඒ වගේම තමන්ගේ සීමාවේ නැතිව බෝලය තිබුණත් එහා පැත්තේ, ඒක දිහාම යොදගත්ත හිතකින් ගත කරන්න ඕනෑ. ඒ වෙලාවට දැන් මගේ ළඟට බෝලය එනකල් මම විවේක ගන්නවා කියල බැහැ. "Be on the ball" කියලා කියනවා. ඒ වගේ අරමුණ වෙතටම එළඹ සිටින ගතිය තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් බඩුවක් අරගෙන හොරකම් කරගෙන දුවන හොරෙක් පිටිපස්සේ අල්ලගෙන ගිහිල්ලා, ඒ හොරාට දුවන්න පනින්න බැරි වෙන විදියට කිටිකිටියේ බදල අල්ලගන්නවා වාගේ අරමුණ එනකොටම දැකගන්න එක තමයි මේ විචිකිච්ඡාව උද්ධච්චය නැති කරගන්න තියෙන ක්‍රමය. ඒක නිසයි, ඊට කල් ඇතුවම මෙනෙහි කිරීම හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේ.

ආන්න ඒ විදියට ගියොත් සම්මස්සන ඥාණ අවස්ථාවෙදීම මේ විතක්ක විචාර දෙක - අරමුණ හිත මෙනෙහි කිරීමත් මෙනෙහි කරපු දේ දැනගැනීමත් කියන මේ කාරණා දෙක - එනකොට සමථ ධ්‍යානයක වගේ ප්‍රීති පහළ වෙන්න පටන්ගන්නවා. අරමුණ බලාගෙන ඉන්නකොට කිලිපොළාගෙන එන තරම්, පුබුදුවා ලන තරම් පුදුමාකාර සතුටක්, පුදුමාකාර යාදෙන ගතියක් පේනවා. ඒ වාගේම සුබයක් තේරෙන්න පටන්ගන්නවා. ඉතාමත්ම කීකරුව විතක්ක විචාර වැඩ කරන නිසා අරමුණේ කාන්තිමත් ගතියක් වැටහෙනවා. අධික වේගයක් අරමුණේ තියෙන්නේ. එක පිම්බීමක් ඇතුළේ පිම්බීම් රාශියක්, එක ඇතුල් වීමක් ඇතුළේ ඇතුල් වීම් රාශියක්. පියවරක්

බැලුවත් සක්මනේදි එක පියවරක් ඇතුළේ එසවීම් රාශියක් යැවීම් රාශියක් වශයෙන් දකිද්දීත්, හොඳට අරමුණට අල්ලලා යන්ට පටන්ගන්නවා. ආන්න ප්‍රීති සුඛ ඒකග්ගතා එනකොට ඇති වන ඒකාග්‍රතාව තමයි, **ඛණමත්තට්ඨිතික සමාධි** කියල කියන්නේ. විපස්සනා සමාධිය කියල කියන්නේ.

මේ **ඛණමත්තට්ඨිතික සමාධි** - ඛණික සමාධි කියන එකට අර්ථය දෙන්නේ "**සොපි හි ආරම්මණෙ නිරන්තරං එකාකාරෙන පවත්තමානො පටිපක්ඛෙන අනභිභූතො අප්පිතො විය චිත්තං නිච්චලං ඨපෙති**" කියල. මේක බුද්ධ වචනයක් නෙවෙයි, අටුවා පාඨයකුත් නෙවෙයි, ටීකාචාරීන් වහන්සේලා පෙන්නලා දීලා තියෙනවා එන එන අරමුණ විෂයෙහි යම් ක්ෂණික සමාධියක් පිහිටනවා නම් "**ආරම්මණෙ නිරන්තරං එකාකාරෙන පවත්තමානො**", පිම්බීම එහෙම නැත්නම් ආශ්වාසය ගන්නව නම්, එන එන ආශ්වාසයක් පාසා නිරන්තරවම මෙනෙහි කිරීම පවත්වනවා. "**ආරම්මණෙ නිරන්තරං එකාකාරෙන පවත්තමානො පටිපක්ඛෙන අනභිභූතො**" උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වගේ දේවල්වලට එන්න දෙන්නේ නැහැ. හොඳට මෙනෙහි කරනවා. නීවරණ වශයෙන් නිදිමත එන්නේ නැහැ. අරමුණ කෙරෙහි ආසාවක් තරහක් එන්නේ නැහැ. සැක එන්නේ නැහැ. නීවරණ අයින් වෙනවා. එතකොට අර්පණා සමාධියක සේ හිත නිශ්චල වෙන්න පටන්ගන්නවා. වේගයෙන් වැඩ කරන හිතකුත් වේගයෙන් වැඩ කරන අරමුණකුත් යන මේ දෙක වේග සමපාත වෙනකොට හරියට නිශ්චල වුණා වගේ තමයි පේන්නේ.

මේක සාමාන්‍යයෙන් මේ වැඩේ කරපු නැති ඇත්තන්ට හිතාගන්න අමාරුයි. ඉතින් ඒ නිසා කියනවා ඔහොම දුවදුවා කොහොමද විපස්සනා කරන්නේ. සමථයක් කරන්නේ නැතිව කොහොමද භාවනා කරන්නේ කියලා. ගොඩ ඉඳගෙන පීනන්න හදනවා වාගේ කටොලු කතා. නමුත් භාවනා කරපු ඇත්තෝ දන්නවා, ඒ ශූරකම තියෙන ඇත්තෝ දන්නවා, ඒ ඒ චිත්තක්ෂණයෙ සමාධි ඇති කරගන්න නම් ලේසි නැහැ. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වැනි දේවල් ප්‍රහාණය වෙන්න ඕනෑ, ඒ වගේම නිදිමත නැති වෙන්න ඕනෑ.

අරමුණේ තියෙන වේග හා සමාන වේගයකින් මෙනෙහි කිරීම වෙන්න ඕනෑ. එතකොට ඒ වේග දෙක සම වීම තුළින්, නිශ්චල දෙයක් වගේ, නිශ්චල දෙයකින් මාරු වෙන්නා වගේ, අරකින් මේකට මාරු වෙන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා.

ඒ නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කියලා කියන්නේ හරියට මෙනෙහි කිරීමේ යාන්ත්‍රණය නොදැනීම නිසා ඇති වන ඵලයක්. උද්ධච්ච කුක්කුච්චය ඇති වුණාට පස්සෙ ඔය කියන විපස්සනා ධ්‍යාන හෝ විපස්සනා ඤාණ හෝ මොනම දෙයක්වත් ඇති වෙන්න විදියක් නැහැ. අරමුණට හිත යොදවනකොටම හිත පෙරළෙනවා. තියෙන හිත පෙරළෙනවා. ඕක තමයි උද්ධච්ච කියලා කියන්නේ, කුක්කුච්ච කියලා කියන්නේ. ආන්න ඒ බව තේරුම්ගන්නේ නැතුව මෙනෙහි කරන්න යන්න එපා. තව මෙනෙහි කරන්න යනකොට වෙන්නේ අර ඇති වෙච්ච උද්ධච්ච කුක්කුච්චය තව තව ඇවිස්සිලා අධික වේග ඇවිල්ලා, මීයක් කඩන්න ගිය මී වැද්දෙක් වටේ මීමැසි පොදිය කරකැවෙනවා වාගේ හිත සම්පූර්ණ වික්ෂිප්ත වෙන්න පටන්ගන්නවා.

ඒ නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වැඩ කරන යොගාවචරයා ප්‍රථමයෙන් දැනගන්න ඕනෑ මගේ හිතේ දැන් තියෙන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච, නැත්නම් ඇවිස්සිච්ච හිත. ආන්න ඒ බව දැනගෙන බොහෝම හෙමිහිට මූල කර්මස්ථානය මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් ගිහිල්ලා මූල කර්මස්ථානය දපනෙ දමාගෙන, මූල කර්මස්ථානය මූණට මූණ අල්ලාගෙන, ඊට පස්සේ වේගයෙන් මෙනෙහි කිරීමේ මාර්ගයෙන් මූල කර්මස්ථානයට බැසගත්තොත් ආන්න සාර්ථකම, කාලයක් මතක හිටින තාලයට උද්ධච්ච කුක්කුච්චය දුරු කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා. උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් දුරු වුණාට පස්සේ සර්වඥයන් වහන්සේ මතක් කරනවා, දස භාවයකින් වහල් භාවයකින් මිදුණා වාගේ ශක්තියක් ඇති වෙනවා. මොකද ආධුනිකයා දන්නවා හොඳටෝම, භාවනාව පටන්ගන්න කාලයේ කොච්චර නම් මේ සිතුවිලි නිසා, කොච්චර නම් හිත වික්ෂිප්ත වීම නිසා, අපේ කාලය නාස්ති වෙනවා වගේම තමන්

පිළිබඳව අවතක්සේරු කිරීම නිසා භාවනාවට පශ්චාත්තාප වෙනවද, පසුබානවද කියල.

යම් දවසක විපස්සනා වශයෙන් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වශයෙන් දැනගෙන, මේකට ප්‍රතිකර්ම වශයෙන් මූල කර්මස්ථානයේ හිත තියලා, මූල කර්මස්ථානයත් එක්ක හිත එකිනෙක පිරිමදින්නා වාගේ, එකිනෙක සමීපස්ථ කරන්නා සේ, ළඟ ළඟ මෙනෙහි කරන්න පටන්ගත්තොත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැති කරගන්න පුළුවන්. නමුත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චයත් එක්ක වැඩ කරන බව දන්නේ නැතිව මෙනෙහි කරන්න පටන්ගත්තොත් උද්ධච්ච කුක්කුච්චය තිබුණට වැඩිය ඇවිස්සෙනවා. එක දවසක් සාරිපුත්ත ස්වාමීන් වහන්සේ ළඟට පැමිණිච්ච අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේ සඳහන් කරල තියෙනවා, මගේ හිතේ මොකද්දෝ සමාධියකුත් තියෙනවා, ඒකාකාරීව පවතින වීර්යකුත් තියෙනවා. ඒ වුණාට ඔය කියන මාර්ග ඵලයක් නම් මොනවත්ම ලැබිලා නැහැ කියලා. සාරිපුත්ත හාමුදුරුවෝ හොඳට මතක් කරල, එයාගේ හිත බලලා කියනවා, උඹට ඔය සමාධියක් තියෙනවයි කියලා කියන්නේ මාන්නයක් විතරයි තියෙන්නේ. ඔය වීර්යයක් තියෙනවයි කියලා කියන්නේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය විතරයි තියෙන්නේ. මට මේ දේවල් හරි ගියේ නැහැයි කියන එකෙන් තියෙන්නේ පශ්චාත්තාපයක් විතරයි. ඒ නිසා ඔය නීවරණ ධර්ම තුනක් තමයි මහ ලොකුවට ඔය කතා කරන්නේ. ඕක නීවරණ වශයෙන් තේරුම් අරගන්නය කියලා. හරියටම ඒ කරන ප්‍රකාශය විශ්ලේෂණය කරල පෙන්නන්නා වාගේ මතක් කරනකොටම ඒක අනුරුද්ධ ස්වාමීන් වහන්සේට විශාල කර්මස්ථානයක් වුණායි කියලා සඳහන් වෙලා තියෙනවා.

ඒ නිසා නීවරණවලට යටපත් වෙලා උණුඋණුවේ ඒකෙන් බැටකමින් ඉන්න වෙලාවේදිම ඒක හරියට තේරුම් අරගෙන, ඒ කෙරෙහි දැක්විය යුතු නිසි ප්‍රතිකර්මය මාර්ගයෙන් අපි භාවනාව හරි පැත්තට දගත්තොත් මහා පුදුම ගැම්මක් ඇති වෙනවා. තමන් ගුරුවරයෙකුගෙන් වෙන්ව කටයුතු කිරීමට ඇති මූලික සුදුසුකම ලබනවා. එහෙම කෙනාට තමන්ගේ බහුශෘත භාවයෙන් ඇති

කරගත්ත දැනුම බොහෝම ජයට එතෙන්ට සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මෙතෙන්ට එනකල් යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් පාර පාදගන්න එක නම් බොහෝ තීරණාත්මකයි. ආන්න ඒ නිසා මුලින් නීවරණය නීවරණය වශයෙන් හඳුනාගෙන, ඒකට කඩා පනින්නේ නැතුව, ප්‍රතික්‍රියා නොකර, කළ යුත්ත කිරීම මාර්ගයෙන් නැවත ප්‍රයෝගයෙන් මූල කර්මස්ථානය මතු කරගෙන, එහි දැඩිව බැඳීගැනීමෙන් එහි නිමග්න වීමෙන් නීවරණ ධර්ම යටපත් කරනවයි කියන එක සමථ ක්‍රමයට වැඩිය හාත්පසින්ම වෙනස් ක්‍රමයක්.

ඒ අනුව, බොහෝම සෙල්ලක්කාර ක්‍රමයක් මේකෙ තියෙන්නේ. නමුත් ඒක කෙරුවොත් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වගේ එකකින් දැනගත්තත්, අනික් නීවරණ දක්වාම මේ එකම යාන්ත්‍රණය එකම ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන්න පුළුවන්. ඒක නිසා සර්වඥයන් වහන්සේ මුලින්ම දේශනා කරල අපි මතක් කරගත්ත පරිදි **"පාපාං පාපකතො පස්සථා'ති - අයං පඨමා ධම්මදෙසනා"**[30] කියලා, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය, උද්ධච්ච කුක්කුච්චය වශයෙන් දැකගන්න! මේක තමයි පළවෙනි ධර්ම දේශනාව. **"පාපං පාපකතො දිස්වා තත්‍ථ නිබ්බින්දථ විරජ්ජථ විමුච්චථා'ති - අයං දුතිය ධම්මදෙසනා"** පාපය පාපය වශයෙන් දැනගෙන එයින් නිර්වින්දනය වීමට, විරමණය වීමට විමුක්තිය පිණිස කටයුතු කරන්න. මේක දෙවන ධර්ම දේශනාව. ඔය යෝගාවචරයෝ ආධුනික වශයෙනුත් ඔය දෙකයි එකයි පටලවගෙන තියෙන්නේ. හඳුනාගැනීම කරන්නේ නැතුව ඒකත් එක්ක හැප්පෙන්න හදනවා. එතකොට වෙන්නේ සර්පයාගේ පිටිපස්ස පැත්තෙන් ඇල්ලුවා වාගේ. කනවා. සර්පයා අල්ලනකොට අල්ලන්න ඕනෑ බෙල්ලෙන්මයි.

ආන්න ඒ වගේ ඒක හොඳටම පේන තැනක් තමයි ඔය උද්ධච්ච කුක්කුච්චය. හරියට දැනගත්තොත් තමන්ට මේක හරි වීර්යයක් බවට, හරි ජවයක් බවට, අධිෂ්ඨාන ශක්තියක් බවට, චිත්ත ශක්තියක් බවට පත් කරගන්න පුළුවන්. ඒ නමුත් ඒක කියන තරම් ලේසි නැහැ. ලොකු අභියෝගයක් වෙනවා. නමුත් දවසක

---

[30] ඛුද්දක නිකාය, ඉතිවුත්තක පාළි, දුක නිපාතය, දේසනා සූත්‍රය.

යෝගාවචරයාට උද්ධච්ච කුක්කුච්චයෙන් වෙන් වෙන්න පුළුවන් වුණා නම්, එදට වහල් භාවයෙන් මිදුණා වාගේ, දස භාවයෙන් මිදුණා වාගේ, සංසාරය පුරා මෙතෙක් කල් කරගෙන ආපු විදියට බැට දෙමින් පැවතුණු උද්ධච්ච කුක්කුච්චය චිත්තක්ෂණයකට, සුළු වෙලාවකට එක සංසිද්ධියකදී ජය ගත්තා වෙනවා. එතකොට ලොකු ශක්තියක් ඇති වෙනවා - ඉදිරියටත් මම මේ විදියේ යෝනිසෝ මනසිකාරයෙන් වැඩ කළොත් හරියට විතක්ක විචාර දෙක මෙහෙයවන්න පටන්ගත්තොත් මගේ පැත්තට වාසි වැඩියි, මට මේකෙ අවස්ථාවක් ලබාගන්න පුළුවන් කියල ශක්තියක් ඇති වෙනවා.

ඒ වාගේම තමයි මට හිතුණා ඊගාවට තියන විචිකිච්ඡාව පිළිබඳවත් අද දවස ඇතුළත මතක් කරලා නීවරණ පර්වයේ කෙළවරක් දකින්න ඕනෑය කියලා.....

මේ විචිකිච්ඡාවේ සඳහන් වෙන්නේ පාලි පාඨය අර විදියටමයි. **සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති.** යම් වෙලාවක තමන්ගේ හිතේ සැකයක් පහළ වුණා නම් යෝගාවචරයාට බුදුහාමුදුරුවෝ දෙන උපදේශය තමයි මා තුළ දැන් සැකයක් තියෙනවා කියලා දැනගන්න කියන එක. දුරු කරන්න කලබල වෙන්න එපා. මේ සැකය මෙතනදි පෙන්නන්නේ බුද්ධාදී අටතැන් පිළිබඳ සැකය. මොකද්ද? මේ විදියට බුදුරජාණන් වහන්සේ කියුවට උන්වහන්සේ සර්වඥද? උන්වහන්සේට තුන්කල් දක්නා නුවණ තිබුණද? චතුරාර්ය සත්‍යය අවබෝධ වුණාද? කියලා බුද්ධ ධර්මය පිළිබඳව සැකය. ඒ වාගේම ධර්මය ඇත්තටම නෛර්යානිකද? එහෙම නැත්නම් අපි මේ නිකම් අපරාදෙ කාලෙ නාස්ති කරනවද කියලා.

තිස්සමහාරාමයේ බොහෝම කැලේ තියෙන කාලෙ ඒ ආරණ්‍යයක කිට්ටුවක වැද්දෙක් ඉතා නපුරු විදියට ඉතාම පුංචි මුව පොව්වෙක් මරාගෙන ඒ වෙලාවෙම පුළුස්සාගෙන කාල තියෙනවා. ඒ කෑවට පස්සේ එයාගෙ තියෙන අර දැඩි පාපතර තත්ත්වය නිසා අධික පිපාසාවක් ඇවිත් තියෙනවා. එතන කිරි බිබී ඉන්නකොට

අම්මා පැනලා ගියා, එතන ඉතුරු වෙච්ච මේ වදපු ගමන් අලුත් පැටියෙක් තමයි මේ මරලා කාලා තියෙන්නේ. ඉතින් මේ එතනම පඩිසන් දීපු ගතියක් වගේ ඉතාමත්ම තද පිපාසාවක් ඇති වෙලා තියෙනවා. හැමතැනම ඇවිදලා තියෙනවා වතුර නෑ. පස්සේ ළඟ තියෙන ආරණ්‍යයකට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ ආරණ්‍යයට ගිහිල්ලා කථා කරලා බැලුවා කවුරුවක්වත් නෑ, ඒ හාමුදුරුවෝ භාවනා කරනවා. දියමැස්සේ කළයක් තියෙනවාලු; ඇරගෙන වතුර ටිකක් බොන්න බැලුවලු; කළේ හිස්ලු. තව කළයක් බැලුවලු ඒකත් හිස්ලු. ඊට පස්සේ බනින්න පටන්ගත්තලු මේ හාමුදුරුවො මහ කම්මැලි ජාතියක්. වතුර ටිකක්වත් ගෙනත් තියලා නෑ. වතුර තියෙන්න එපායැ කළේ කියලා කෑගහනවාලු.

පස්සේ අර හාමුදුරුවො ඇවිල්ලා ඇහුවලු මොකද උපාසක කලබලේ. කලබලේ තමයි; මේ කළ තියෙනවා දිය මැසි තියෙනවා එක කඳුළක් වතුර නෑ මෙච්චවල කවුද ඉන්නේ කියලා කෑගහලා. මොකද්ද ප්‍රශ්නේ? ඊට පස්සේ කිව්වලු වතුර තිබහයි. හාමුදුරුවො කිව්වලු කළ හතේම වතුර තියෙනවා ඔබේ තියෙන මේ අධික වෙහෙසකර ගතියට මොනම දෙයක්වත් පේන්නේ නෑ, හැබැයි කළේට අත තිබ්බොත් කළේ හිඳෙනවා. ඒක නිසා දෝත අල්ලන්න කිව්වලු මං වතුර පොවන්නම් කියලා. හාමුදුරුවො කළෙන් වතුර වත් කරනකොට දෝතට වතුර වැටෙනවා. කළ හතම බිව්වලු. කළ හතම බීලත් කියනවාලු පිපාසයි කියලා. ඊට පස්සේ අහලා තියෙනවා උපාසක මහත්තයා කවුද? මං මේ කැලේ ඉන්න වැද්දෙක්. ඉතින් දිගටම මේ ලෝකෙම මේ වාගෙ බීල ඉවර කරන්න බැරි පිපාස ගෙන දෙන විශාල වද විඳිද්දි මේවා කරලා මැරිලා ගියහම මොකද වෙන්නේ. වැද්ද කියලා තියෙනවා ඉතින් මොකද කරන්නේ. මේක තමයි අපේ පරම්පරාවෙන් ආපු ක්‍රමය. ඊට පස්සේ හාමුදුරුවෝ කියලා තියෙනවා කැමති නම් අපි ඉතුරු වෙන දනෙ ටිකක් දෙන්නම් මේ උපස්ථානය කරගෙන ඉම්මු කියලා මේ මනුස්සයා නතර කරගෙන තියලා. මේ මනුස්සයා ටික කාලයක් ඉඳලාත් තියෙනවා ඇත්තටම. ඊට පස්සේ ස්වාමීන් වහන්සේලා බැලුවලු මෙයාට කියලා වන්දනා කිරිල්ලක්, එහෙම නැත්නං මේ සීලයක් රැකිල්ලක් සමාධියක්

මොනම දෙයක්වත් බෑ. භාෂාවක්වත් තේරෙන්නේ නෑ. පස්සේ කියලා තියෙනවා මේ දර දිය අදින්න මේ ස්වාමීන් වහන්සේලාට ගිනි මොලවන්න. ඉතින් මේ ටික කරගෙන ඉන්න කන්ඩ දෙන්නම් කියලා.

ඉතින් මෙහෙම කන්ඩ දිදී ඉන්නකොට මේ මනුස්සයා බොහොම දක්ෂ වුණාලු මේ කැපකාරකමට. ඊට පස්සේ මේ වගේ බුදුගෙවල් දෙකක් භාර දීලා තියෙනවා දෙකේම වත පිළිවෙත කරන්න බුද්ධ පූජාව අයින් කරන්න ආදී පිරිසිදු කරන වැඩ කරගෙන ඉන්ඩෙයි කියලා. එහෙම ඉන්නකොට එතන පොඩි ළමයි ගෙනල්ලා පැවිදි කරනවාලු. ඉතින් මේ වැද්ද ගිහිල්ලා ඇහුවලු ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස මටත් බැරිද මේ වගේ පැවිදි වෙලා කටයුතු කරන්න. එතකොට ඔය වගේ උපස්ථාන කරනවා නම් ඉතින් ශ්‍රමණ ධර්ම කොහොම වෙතත් පැවිදි වෙන්න පුළුවන් කියලා කොහොම හරි මෙයාට සිවුරු පොරෝල තියනවා. සිවුර පොරවලා අර ස්ථාන දෙකක වත් පිළිවෙත් උගන්වලා ඉතින් හරිම උනන්දුවෙන් ඒ වත කරනවා. වත කරනවා කියලා කියන්නේ උදේ ඉඳන් හැන්දෑ වෙනකල් මහන්සි වෙනවා. හැබැයි ගැඹුරු ධර්ම තේරෙන්නේ නෑ. පස්සේ හාමුදුරුවොම ගිහිල්ලා කියනවා මේ ගාථා කටපාඩම් කරන්න කියලා. **ආරභථ නික්ඛමථ යුඤ්ජථ බුද්ධසාසනෙ...**[31] කියලා අරඹවු යෙදෙවු වැඩ කරවු බුද්ධ ශාසනේ කියලා ඉතින් මෙයා කටපාඩම් කරනවා, ඒ තරම් සිංහල තේරුමකුත් නැහැ.

එක දවසක් උදේ පාන්දර විහාර මළුවට ඇවිල්ලා ඒ මල් ආසනේ තිබුණ පරණ වෙච්ච මල් අතුගගා ඉන්නකොට පුංචි හාමුදුරු කෙනෙක් ජයට බොහොම **අත්ථි ඉමස්මිං කායෙ කෙසා...** කියලා දෙතිස් කුණප භාවනාව කරනවලු. **ආරභථ නික්ඛමථ යුඤ්ජථ බුද්ධසාසනෙ...** කියලා කටපාඩම් කරනවාලු. ඉතින් මෙයා බැලුවලු මේ කට්ටිය මොකක්දෝ තේරුමක් ඇති වැඩක් කරන්නේ. මම එහෙම නෙවෙයි උදේ ඉඳලා හැන්දෑ වෙනකල්ම වත කරනවා. මට ඔය මොනම පාලියක්වත් තේරෙන්නෙත් නෑ. මොකද්ද මගේ ශ්‍රමණ ධර්මය? ඇත්තටම මගෙන් වැඩක් වෙනවද කියලා මෙයාට සැක

---

[31] සංයුක්ත නිකාය, සගාථ වග්ගය, බ්‍රහ්ම සංයුක්තය, අරුණවතී සූත්‍රය.

පහළ වෙලා තියෙනවා මේ ස්වාමීන් වහන්සේලා මාව වගලාගෙන මගෙන් වැඩ ගන්නවා විතරද? ඇත්තටම ධර්මය නෛර්යානිකද? කියලා. ඒ වුණාට බොහොම ගෞරවයිලු. අර ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේට දවසක් උණු පැන් සකස් කරලා දීලා පැන් පහසු කරලා ඉන්න වෙලාවක ඇහුවලු, ස්වාමීන් වහන්ස ඔබවහන්සේලා ඔය කියන විදියට ඇත්තටම ඕක නෛර්යානිකද කියලා ඇහුවලු. ධර්මය ඇත්තටම නෛර්යානිකද කියලා. ඇයි ආයුෂ්මතුන් වහන්ස එහෙම අහන්නේ. ඇයි ස්වාමීන් වහන්ස මේ පොඩි ස්වාමීන් වහන්සේලා පැවිදි වෙලා බලන්න ලස්සනට ඒවා ඉගෙනගන්නවා. බණ භාවනා කරනවා. මම හැමදම මේකෙ මේ වත පිළිවෙත කොරගෙන ඉන්නවා කියලා මට සතුටක් තියෙනවා. නමුත් මේවා කරලා මට එගොඩ වෙන්න පුළුවන්ද? මට මේ සැකයක් ආවයි කියලා. ඊට පස්සේ අර ස්වාමීන් වහන්සේ බොහොම හිත් වදින තාලෙට මතක් කරලා කිව්වලු, ආයුෂ්මතුන් වහන්ස, අපි මේ කරගෙන යන වැඩේ සම්පූර්ණ නිසැකව තමයි කරන්නේ. මගේ දැනුමෙ හැටියට නම් මේ සද්ධර්මය නෛර්යානිකයි. එතකොට මේ මනුස්සයා එහෙනම් හාමුදුරුවනේ මගෙ වැඩේ හරිනෙ. මම ඒ තරම්ම ශ්‍රද්ධාවෙන් තමයි මේ වැඩේ කරන්නේ කිව්වලු. කියලා අත් දෙක එකට ගහලා කිව්වලු එහෙනම් ඔබවහන්සේ කියනව නම් මට බය වෙන්න දෙයක් නෑ මේක නෛර්යානිකයි කියලා.

ඊට පස්සේ ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ බැලුවලු, එතකොට මේ මනුස්සයට තේරෙනවා ටික ටික. ඊට පස්සේ කියලා දුන්නලු භාවනා ක්‍රමයක්. භාවනා ක්‍රමයක් කියලා දීලා මේ මනුස්සයා මේ වැද්ද මිලක්ඛතිස්ස කියලයි නම සඳහන් කරලා තියෙන්නේ. ඒ හාමුදුරුවෝ අර ස්වාමීන් වහන්සේ යටතේදීම අනාගාමී ඵලය ලබලා සංයුක්ත නිකාය කටපාඩම් කරගෙන ඒ පළාතටම දක්ෂම ධර්ම දේශකයන් වහන්සේ නමක් වුණයි කියලා මේ ලංකාවේ වුණ මුල මැද අග තුනම සම්බන්ධ වෙච්ච සිද්ධියක් සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒ මනුස්සයාට ඇති වෙච්ච ඒ ධර්මය නෛර්යානිකද කියන සැකය අර ලොකු ස්වාමීන් වහන්සේ කෙරෙහි තිබ්බ ශ්‍රද්ධාවෙන් උන්වහන්සේ දුන්න ඍජු උත්තරයෙන්ම සන්සිඳුණට පස්සේ මනුස්සයා භාවනා කරයි

කියලා කියන්නේ, ඔළුවට පිදුරුවලින් හදපු - අපි කියන්නේ හුම්මේ කියලා - එහෙම නැත්නං ඔළුවට තියන දරණුවක් තියාගෙන ඒක වතුරෙන් පොඟවනවලු. ඒ කරලා කකුල් දෙකත් වතුරෙ තියාගෙන රෑ දවල් භාවනා කළාලු. මම මේ වැද්ද, මං අද ඇවිල්ලා සංඝයාට උපස්ථාන කරනවා. මේ ධර්මය නෛර්යානික නම් මට ඉතුරු වැඩේ කරන්න තියෙන්නේ මම දිගටම මනසිකාරය පවත්වනවා කියලා අර දීපු කර්මස්ථානය ඔස්සේ රෑ දවල් භාවනා කිරීමෙන් තමයි එයා සැක දුරු කිරීමෙන් ඇති කරගත්ත ශක්තියෙන් ඒ ධර්ම සාක්ෂාත් කරලා තියෙන්නේ.

ඒ වගේම තමයි භාවනා කරනකොට විශේෂයෙන්ම අර උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වගේ එනකොට අපිට සැකය කියන එක ගෙඩි පිටින් එන්නේ. සාමාන්‍ය ලාවට නෙමෙයි. මේ කොරන වැඩෙන් පුළුවන්ද? සමහරු අවුරුදු පහළොව දසය භාවනා කරන අය. කිසිසේත්ම තාම ගුණ විශේෂයක් ලබලා නෑ. ඉතින් මෙහෙම කරලා මොකද්ද වෙන්නේ කියලා සැකයක් ආවට පස්සේ ඒක අර හෙණ ගහපු සොහොන් පිට්ටනියක් වගේ තමයි. ගන්ඩම දෙයක් නෑ, හිතේ ගොඩගන්ඩ දෙයක් නෑ. ඒ නිසා මේ සැකය ඉතාමත්ම නාස්තිකර නීවරණය වශයෙන් සඳහන් කරනවා. තව සමහර විටක බහුශෘත භාවය නිසා තමන් ධර්ම කරුණු දන්න නිසා විපස්සනා කරන්න ගියාම අරමුණ මෙනෙහි කරනවා වෙනුවට කල්පනා කරන්න පටන්ගන්නවා. මේකෙන් කොහොමද විදර්ශනා ඥාන පහළ වෙන්නේ. මේකෙන් කොහොමද විතක්කය වෙන්නේ. මේකෙන් කොහොමද විචාරය වෙන්නේ. මේක උදයබ්බය ඥානයද මේක පටිභාග නිමිත්තද ආදී වශයෙන් අර කරුණු ඒ පැත්ත මේ පැත්ත දන්න පටන්ගන්නවා. ඒකෙනුත් කවදවත් විපස්සනාවක් දියුණු වෙන්නෙත් නෑ. තමන් හිතාගෙන හිටියට ඉතාම ගැඹුරු තැනක ඉන්නවයි කියලා කිසිම ගැඹුරකුත් නෑ. ඒක නිසා නෙත්තිප්පකරණය වගේ පොත්වල ලියලා තියෙනවා **උභයපක්ඛසන්තීරණමුඛෙන විචිකිච්ඡා වඩ්ඪෙති**[32] කියලා. තමන්ට පේන්නේ තමන් ඒ පැත්ත මේ පැත්ත දෙකම සලකා බලන

---

[32] නෙත්තිප්පකරණට්ඨකථා, යුත්තිහාරවිභඞ්ගවණ්ණනා.

හොඳ දක්ෂ විනිශ්චයකාරයෙක් වාගේ. එන්ඩ තියෙන දේවල් සහ වෙච්ච දේවල් ගැන කල්පනා කර කර ඉන්නවා. නමුත් දන්නේ නෑ මේ විචිකිච්ඡාවයි වැඩ කරන්නේ කියලා.

ඒ නිසා මේ විචිකිච්ඡාවේ තියෙන භයානකකම අර මිලක්ඛයා වගේ මස්වැද්දෙකුට එන්නේ නෑ. මොකද ඒ මස්වැද්දට මූලධර්ම ගැන දැනුමක් නෑ. එයාට තියෙන්නේ ඒ හාමුදුරුවෝ කිව්වා නම් කිව්වා එච්චරයි. නමුත් අර ධර්මය, නැත්නම් ධර්ම ඥානය, අපි කියන සුතමය ඥානය වරදවලා පටන්ගන්න ගත්තොත් ඒ පුද්ගලයට අර බේතෙන් හැදිච්ච ලෙඩේ වාගෙ ධර්මය අහන්නෙත් නෑ, ගුරුවරයෙකුට කියලා දෙන්නත් බැහැ. නමුත් හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සුතමය ඥානයක් තියෙනවා නම් ඒ පුද්ගලයා නිතරම ප්‍රත්‍යක්ෂය ඉස්සරහ තියාගෙන අනුමාන ඥානය සහ සුතමය ඥානය පස්සෙන් තියනවා. හුස්ම ගන්න වෙලාවෙදි හුස්ම ගන්න එකේ අත්දැකීම, ඒ වින්දනය, මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින් ලබන ඒ ධර්ම ඕජාව කාටවක්වත් නෑ බෑ කියන්න බෑ. ඒක ඒකාන්තයෙන්ම ප්‍රත්‍යක්ෂයක්. අන්න ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය තියෙනවා නම් ඉදිරියට යනකොට මේක කොහොමද අනිත්‍ය දුක්ඛ වෙන්නේ, මේක කොහොමද උදයබ්බය ඥානයට යන්නේ කියන එක සිද්ධ වෙයි. අපිට අවශ්‍ය කරලා තියෙන්නේ මූලකර්මස්ථානයට හිත යොදාගෙන මූණට මූණ දලා තියාගෙන ඉන්න එකයි. එහෙම නැත්නං නීවරණයක් ආව නම් නීවරණයට හිත යොදාගෙන නීවරණය අවබෝධ කරන එකයි. මේක අවබෝධ කිරීමෙන් එහෙම වෙන්නෙ කොහොමද මෙහෙම වෙන්නේ කොහොමද නැත්නං මේ හුස්ම දිහා බලාගන ඉඳීමෙන් කොහොමද නිවන් ලබන්න පුළුවන් වෙන්නේ? එහෙම නැත්නං සතිය වගේ ධර්මයකින් කොහොමද ගැඹුරු ඥාන පහළ වෙන්නේ කියලා විවිධාකාරයෙන් අපි මේ සැකවලට පොහොර දනවා.

එතකොට ගන්න තියෙන්නේ අර **උභයපක්කසන්තීරණමුඛෙන විචිකිච්ඡා වඩ්ඪෙවති** කිව්ව වගේ ඒ විචිකිච්ඡාවට රජ වෙන්න දෙන්න නරකයි. රජ නොවෙන්න නම් එකම එකයි අවශ්‍ය කරන්නේ තමන්ගේ මූලකර්මස්ථානයේ මූණට මූණ දලා තියෙනවා නම්

කවදාවකවත් විචිකිච්ඡාවක් නැහැ. එන්ඩ ඉඩක් නැහැ. ඒක නිසා විචිකිච්ඡාව පිළිබඳව හොඳට තේරුම් ගන්න ඕනෑ - ඔය බහුශෘත භාවය, නැත්නම් බාගෙට තැම්බිච්ච දේවල් වාගෙ ඒකත් නරක් වෙනවා, කාපු මනුස්සයගෙ බඩත් නරක් වෙනවා වාගෙ මූලධර්ම හෝ මොනම දෙයක්වත් කල්පනා කිරීමෙන් ගොඩ එන්න බැහැ. ඒ නිසා බුද්ධ රත්නය ධර්ම රත්නය සංඝ රත්නය, ඒ වගේම තමන්ගේ ශික්ෂා; මම ඇත්තටම සීලයක පිහිටලාද නැද්ද කියන එක ගැන තමන්ගේ හිතේ විශ්වාසයක් නැත්නං මොන උපක්‍රම කෙරුවත් සැක පහළ වෙනවා. මොන උපක්‍රම කෙරුවත් උද්ධච්ච කුක්කුච්ච පහළ වෙනවා. ඒ නිසා ශික්ෂාව පිළිබඳව හොඳ පිරිසිදු ගතියක් තියෙන්න ඕනි. අතීත අනාගත පච්චුප්පන්න කියන ස්කන්ධ ධර්ම පිළිබඳව, පටිච්චසමුප්පාදය දැනගන්න ඕනෑ ආදී වශයෙන් මෙන්න මේ වගේ අටතැන්හි සැක තියෙනවා නම් ඒවා පිරිසිදු කරගන්න තියෙන හොඳම ක්‍රමය තමයි බණ ඇසීම සහ ධර්ම සාකච්ඡාව.

ඒ වගේම අර උද්ධච්ච කුක්කුච්චයටත් මේ කියන සැකයටත් කියන දෙකටම ඉතාමත්ම කිට්ටුව සම්බන්ධ වෙනවා තමන්ගේ පිරිසිදු සීලය. **අවිප්පටිසාරත්ථානි ඛො ආනන්ද කුසලානි සීලානි**[33] කියලා සර්වඥයන් වහන්සේ සඳහන් කරනවා. දවසින් දවසට දියුණු වෙන අධිශීලයක් බවට පත් වෙන ශීල සම්පන්න පුද්ගලයාට විපිළිසරකම නැති වෙනවා. ඒ වාගේම තමයි යම් කිසි වෙලාවක තමන් හොඳ සීලයක නොපිහිටා එහෙම නැත්නං දෘෂ්ටිය පිළිබඳව පැහැදිලිකමකින් තොරව භාවනා කරනකොට ප්‍රතිඵලයක් ආවත් ඒ ආපු භාවනා ප්‍රතිඵලය පිළිබඳවත් සැක කරනවා. භය වෙනවා. පස්සට එනවා. මේක මෙහෙම වෙන්න පුළුවන්ද? මට මේ මොකද වුණේ කියලා ඒ භාවනාව ඉදිරියට ගෙන යා යුතු ගැම්ම නතර කරලා අරකට සැක උපදවන්නේ මොකද? තමන්ගෙම ශීලය පිළිබඳව තමන්ගෙ දෘෂ්ටිය පිළිබඳව තියෙන අඩුපාඩු. ඒකයි සඳහන් කරන්නේ **ආදිමෙව විසොධෙහි කුසලෙසු ධම්මෙසු** සතිපට්ඨාන පටන්ගන්න නම් මුලින්ම කුසල ධර්මයන් පිළිබඳව 'ආදිය', මුල පිරිසිදු කරගන්න ඕනෑ.

[33] අංගුත්තර නිකාය, දසකනිපාතපාළි, ආනිසංසවග්ගො, කිමත්ථිය සූත්‍රය.

මොකද්ද 'ආදිය' කියලා කියන්නේ; හොඳ පිහිටි ශීලය. නිවැරදි දෘෂ්ටිය. මේවා අඩුපාඩු නම් භාවනා ප්‍රතිඵලය එනකොට භාවනා ප්‍රතිඵලයම වරදවලා තේරුම්ගන්න ඉඩ තියෙනවා. අර පිටේ වණේ තියෙන මීමා පඳුරට බයයි වාගෙ ඇතුළත අඩුපාඩුකම් තියෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන් භාවනාවේ ගැඹුරු වැඩ කරන්න ගියාම ඒකෙන් හෙල්ලුම්කන ගතිය කම්පන චංචල ගතිය පහළ වෙනවා. ඒක නිසා ඒවා තිබුණයි කියලා භාවනාව නතර කරලා පශ්චාත්තාප වෙන්න නෙමෙයි තියෙන්නේ. හොඳට මේ විචිකිච්ඡාව උද්ධච්ච කියන දෙක හිතේ වැඩ කරනවා නම් නිතරම ආපහු හැරිලා තමන්ගේ ශීලය පිළිබඳව පරීක්ෂා කරන්න ඕනෑ.

මං මේ පොදුවේ කියන එක හොඳ නෑ, නමුත් කියන්න පුළුවන් බටහිර ඇත්තොත් එක්ක ආසියාකරේ මනුස්සයෙක් භාවනා වැඩ කරන්න ගියහම ආසියාකරේ ඉන්න භාවනා කර්මස්ථානාචාර්යවරුන්ට වැඩ කරන්න වෙන්නේ ඔන්න ඔතන. ඒ ඇත්තන්ට ලොකු හැඟීමක් තියෙනවා විපස්සනාව ගැන. නැත්නං ලොකු අවබෝධයක් එනවා මොකද්ද සතියෙන් කරන්න ඕනෑ කියලා. ඒක කරන්න කොච්චර ගියත් කවදාකවත් මේ ශීලයක තියෙන වටිනාකම තේරුම්ගන්න ඕනෑ බව හෝ ඒක අගය කරන්න වීම ඒගොල්ලො හිතනවා තමන්ට තරම් නෑ කියලා. අපේ තර්ක ඥානයත් එක්ක බලනකොට මොකටද මේකට ඔච්චර ශීලයක්, මොකටද ඕකට ඔය විදියට පිහිටපු දෘෂ්ටියක් කියලා ඒවා ගණන්ගන්නේ නැතුව අර තාක්ෂණික පැත්තෙන් මේක ළඟට ගියාම ප්‍රතිඵල නම් සීයට සීයක් විශ්වාසයි. ඒක පිළිබඳව කතා කරන්න දෙයක් නෑ. භාවනා කළොත් ප්‍රතිඵල තියෙනවා. නමුත් ඒක දරන්න තරම් වෙන ශීලයක් තියෙනවද කියන එක නම් පුද්ගලික කාරණාවක්. ඉතින් ඒ නිසා මේ නීවරණ දෙක, උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සහ විචිකිච්ඡා කියන දෙක අපේ තියෙන මේ ශීලය පිළිබඳව හොඳ උපමානයක්. අර අස්සජි ස්වාමීන් වහන්සේට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා වගේ අස්සජි උඹේ ශීලය පිළිබඳ සැකද? නෑ. එහෙනම් මොකටද කලබල වෙන්නේ. ඒක තියෙනවා නම් ඕනෑ දෙයක් කරගෙන යන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් මේ සෑම දේකම පුදුමාකාර පිළිබිඹු තියෙනවා.

ඒක නිසා ඒ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච වේවා විචිකිච්ඡා වේවා ඒක ආවහම ඒක මකන්න හැදුවට කවදාවත් ඒ පිළිතුර හම්බ වෙන්නේ නෑ. හොඳට හොයලා බලන්න ඕනෑ ඒක තියෙනකොට උද්ධච්චය තියෙනවා. සැකය තියෙනකොට සැකය තියෙනවා කියන ඒක දැනගන්නවා, ඒක අමාරු වැඩක්. දැනගත්තොත් කවදා හෝ මේ උද්ධච්චයට හේතු වෙච්ච මුලට හිත අදින ගතිය යෝනිසෝ මනසිකාරය පහළ වෙයි. මට මේ නිතර නිතර සැක එන්න හේතුව මොකක්ද කියන හේතුව පහළ වෙලා එයි. ඒක බය වෙන්න දෙයක්වත් කලබල වෙන්න දෙයක්වත් නෙමෙයි. ඒක සුව වීමේ ලක්ෂණයක්. ඒ වාගේම ඒක හැම වෙලාවෙදීම ආත්ම ධෛර්යය වඩමින් නෙමෙයි එන්නේ. කනගාටුවක් ඇති කරමින් එන්න ඉඩ තියෙනවා. පශ්චාත්තාප වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. නමුත් ඒකාන්තයෙන්ම සුවයක් ගෙන දෙනවා. ඒක නිසා ඔය බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ හැටියට තියෙන මානසික රෝග සුව කිරීමේ චක්‍රවලදී හරියට කිට්ටුවෙන් සම්බන්ධ වෙලා කටයුතු කරන්න වෙනවා උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සහ විචිකිච්ඡාව කියන දෙකටත්. නමුත් අවාසනාවට වගේ ඒ කරන්න යන ඇත්තන්ටත් එච්චර සුදුසුකම් නැහැ. ඒ සුදුසුකම් නැතුව ගියහම වෙන්නේ දෙන්නම අමාරුවෙ වැටෙනවා. ඒ නිසා ඒ යම් කිසි කෙනෙකුට අර මිලක්ඛයා ඇවිල්ලා ඒ ස්වාමීන් වහන්සේගෙන් අහනකොට ස්වාමීන් වහන්ස මේ ඔක්කොමලා වැඩ කරගන්නවා මට විතරක් හරි යන්නේ නැහැ. ඔය කියන විදියට මේ ධර්මය ඇත්තටම නෛර්යානිකද කියලා අහනකොට අර ස්වාමීන් වහන්සේට සුදුසුකම් තිබුණා. ඒ ස්වාමීන් වහන්සේට කෙනෙකුට ආත්ම විශ්වාසයෙන් කථා කරන්න පුළුවන් ගතිය තියෙනකොට මතක් කරලා කිව්වා මොකද උඹට එහෙම හිතුණෙ? මේකයි ස්වාමීන් වහන්ස මං මෙච්චර කාලයක් මේ උපස්ථාන කෙරුවා කිසිම ගුණයක් නෑ. හැබැයි මං මේ කරන දේ නම් ශ්‍රද්ධාවෙන් කරන්නේ. මං මේ ඔබවහන්සේගෙන් අහන්නයි ආවේ. නෑ මිලක්ඛය ඒකාන්තයෙන්ම මේ ධර්මය නෛර්යානිකයි කියනකොට අර මනුස්සයා අප්පුඩියක් ගහලා කිව්වා එහෙනම් හරි යනවා ස්වාමීන් වහන්ස. ආයෙ සැකයක් එන්නේ නැහැ.

ආන්න ඔය වගේ තමයි අපි උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සහිත පුද්ගලයන් එක්ක වැඩ කරන්න හදනකොට ඉස්සෙල්ලාම අපි දැනගන්න ඕනෑ අපිට එව්වායේ වැඩ කරන්න නම් අපිට මූලික සුදුසුකම් තියෙන්න ඕනෑ බව. නමුත් අවාසනාවට වාගෙ භාවනා මධ්‍යස්ථානවල ඉන්න වැඩියෙන්ම කථා කරන මනුස්සයා ළඟට තමයි කමටහන් ගන්න යන්නේ හුඟදෙනෙක්. මට හරීම කනගාටුයි ඒක ගැන නම්. මොකද ඒගොල්ලො පැනලා දෙනව නේ. ඉතින් ගිය ගමන් මේගොල්ලෝ ඕනෑ ප්‍රශ්නයක් ආපුවම කරදරයක් වුණාම අර උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ ඉහළම කෙළවරට රෝග බෝ වුණ කෙනා ළඟට ගිහිල්ලා තමයි ප්‍රශ්න සාකච්ඡා කරන්නේ. බැරිම තැන තමයි කර්මස්ථානාචාර්යවරයා ළඟට එන්නේ අසාධ්‍ය වුණාට පස්සේ. ඉතින් ඒක නිසා මේ කථා කරන්න ගියාම, එහෙම නැත්නම් තමන්ගෙ රුචිය අනුව වැඩ කරන්න ගියාම ධර්මය උඩපල්ලෙ යනවා. ඔළුවෙන් හිටගත්තා වගේ හිටිනවා. ඒකයි මතක් කරන්නේ හැම වෙලාවෙම තමන් නිශ්ශබ්දව කටයුතු කරන්න. එන එන අරමුණක් මෙනෙහි කරන්න. මෙනෙහි කරලා තමන් එදා ඉඳන් අද දක්වා කරපු හොඳම භාවනාව පිළිබඳ තොරතුරු කර්මස්ථානාචාර්යවරයාට වාර්තා කරන්න. එහෙම නැති වුණොත් අර උද්ධච්චය විසින් උද්ධච්චය පෝෂණය කරන තැනට යනවා. සැකය විසින් සැකය පෝෂණය කරන තැනට යනවා. උත්තරයට එන්නේ නෑ. මොකද එයා හරි ලාබෙට දෙනවා ඒවා. උපදෙස් දෙනවා මලු ගණන් දෙනවා. කණ්ඩියකට කොනකට හේත්තු වුණාම කකුලක් බිත්තියට තියාගත්තහම ඉතින් පැයගණන් දෙන්නගෙ කයිවාරුව යනවා. අර දිගින් දිගට දිගින් දිගට වැවෙන උද්ධච්ච ප්‍රදේශ කුක්කුච්ච ප්‍රදේශ සම්ඵප්‍රලාප ප්‍රදේශ දිහා බලනකොට භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට තරම් නෑ, ගැළපෙන්නේ නෑ ඒක. ඒක නිසා මෙව්වා පිළිබඳව දැනගත්තා නම් අපිට තේරෙන්න පටන්ගන්නවා අපි ඒක ආපුවහම ඒකට පෝර වැටෙන විදියට කටයුතු කරන එක හොඳ නෑ. මොකද එතකොට ලැබෙන ආදර්ශයත් හොඳ නෑ නේ.

ඒ නිසා අපි උත්සාහ කරන්න ඕනෑ අපි කොච්චර භාවනා කළත් අවුරුදු ගණන් භාවනා කළත් කල්ප ගණන් භාවනා කළත් මේ

මූලික ධර්ම තේරුම් අරගෙන විශේෂයෙන්ම නීවරණ නීවරණ වශයෙන් තේරුම් අරගෙන ඒ සඳහා කළ යුතු ප්‍රතිකර්මය දැනගැනීමට තරම් අපිට ඉවසීමේ ශක්තියක් නැත්නම් හැමදාම දැන හෝ නොදැන පෝෂණය ලබන්නේ නීවරණ ධර්මමයි. ඉතින් එතකොට එයා තුළින් ඕනෑ තරම් කියවෙන්න ඉඩ තියෙනවා ඔය සර්වඥයන් වහන්සේ කිව්වට ඕක හරියටම හරි යන්නේ නැහැ. එහෙම නැත්නම් ඔය ධර්ම ඔය විදියට නෛර්යානික නෑ. නැත්නම් ඔය සංඝයා ඔය කියන විදියට සුපටිපන්න නෑ කියලා. ඒ කාලෙම හිටියනෙ සුනක්ඛත්ත කියලා පුරුෂයෙක්. පැවිදි වෙලා එයා පැහැදිලිවම කිව්වා බුදුරජාණන් වහන්සේ ළඟ මම පැවිදි වෙලා හිටියා. මං බුදුහාමුදුරුවන්ගේ ගෝලයෙක්. නමුත් බුදුහාමුදුරුවන්ට ඔය කියන සර්වඥතා ඥානය නෑ. ඔය ධර්මය ඔය කියන නෛර්යානිකකම නෑ. ඔය සංඝයා ඔය කියන තරම් සුපටිපන්න නෑ කියලා වීදියක් වීදියක් ගානෙ ඇවිදින්න පටන්ගත්තා. ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ බය වෙලා කිව්වා ස්වාමීන් වහන්ස මෙහෙම ගියොත් පිණ්ඩපාතෙත් නැති වෙයි. මේ මනුස්සයා යන යන තැන පිණ්ඩපාතෙ කරන කරන තැන්වල ඉඳගෙන අපිට මෙහෙම මෙහෙම කියනවා. එතකොට බුදුරජාණන් වහන්සේ සඳහන් කළා ආනන්ද, කාලෙකදි ඕක නැති වෙයි. ඔය මනුස්සයට ධර්මාන්වය නෑ කියලා.

ධර්මාන්වය කියලා කියන්නේ ධර්මය අනුව කල්පනා කිරීමේ ශක්තියටයි. ධර්මය අනුව කල්පනා කළා නම් ධර්මය පවතින්නේ විමුක්තිය සඳහා පමණමයි. කලබලයක් පිණිස අවුලක් පිණිස ධර්මය කවදාවත් පිහිටන්නේ නැහැ. ඒ නිසා භාවනා කරලා ලැබෙන ප්‍රතිඵලයක් කවම කවදාවක්වත් අවුලක් ඇති කරන්නේ නැහැ. අවුලක් ඇති වුණා නම් ඔය භාවනා ප්‍රතිඵල කියලා හිතාගෙන ඉන්නේ නීවරණයක්. ඒ වගේ දේවල් කථා කරන්න නම් ඒවා පිළිබඳව පුහුණුවක් ඇති කරන්න නම් ඒ වගේ දේවල් අස්වසා ලන්න නම් ධර්මතාවල තියෙන මේ පුදුමාකාර වංචනික ස්වරූප ගැන හොඳ අවබෝධයක් ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒකෙදිත් ප්‍රධාන දේ වෙන්න ඕනෑ තමන් ආරක්ෂා වෙලා කටයුතු කරන එක. වංචනික ධර්ම බොහෝම ජයට වැඩ කරනවා ඔය උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සැක සංකා කියන

තැන්වලදි. ඒ නිසා ආධුනික යෝගාවචරයට අවශ්‍ය වෙනවා හරියට මූලකර්මස්ථානය පිළිබඳව මෙනෙහි කිරීම, ඒක හරියට වාර්තා කිරීම, ඒ වාගේම නිතර කමටහන් සුද්ධ කිරීම. එහෙම නොවුණොත් දන හෝ නොදන වෙන්නේ අර අවුල් වෙන පැත්තට යන එකයි. ඉතින් ඒ නිසා හරි බරක් තියෙනවා, නමුත් හැමදම කමටහන් සුද්ධ කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. නමුත් අර කාලවේලාව සලකලා අඩු ගානෙ දවස් දෙකකට සැරයක්වත් එහෙම එහෙම කරගෙන යනකොට බොහෝම ඉක්මනට හරි පාර තේරුම්ගන්න පුළුවන් ශක්තිය ලැබෙනවා. ඒ මාර්ගයෙන් අපි මේ එකතු වෙලා සාමූහිකව මේ උද්ධච්ච කුක්කුච්ච සැක කියන දේවල් දුරු කරනවා ඇර වෙන විදියට ආවට ගියාට කරන්න බෑ. මේ සමථ භාවනාවෙදි වගෙත් නෙමෙයි විපස්සනාවෙදි. බොහොමත්ම සංවේදී. බොහෝමත්ම ආසන්නයි. බොහෝමත්ම උත්සන්නයි. ඒක නිසා එක විනාඩි පහක් නිකම් පර්යේෂණයක් පිණිස පොඩ්ඩක් කථා කර කර ඉඳලා ගිහිල්ලා වාඩි වෙන්න බලන්න. විනාඩි දහයක්වත් අඩු ගානේ සිත ඇතුළේ ඒ කථා කරපු දේවල් පිළිබඳව ආයෙ කථා කරන්න පටන්ගන්නවා.

ඉතින් ඒක නිසා යෝගාවචරයෙක් දන්නවා නම් මේ **අසන්තං වා අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්චං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං උද්ධච්චකුක්කුච්ච'න්ති පජානාති** කියන තමන් තුළ උද්ධච්ච කුක්කුච්චය දන් නෑ, ඒ නැති බව දන්නවා නම්, තේරුම්ගනී අනේ මෙවැනි තත්ත්වයක් රැකගන්න මොන තරම් ශීලයකින් සමාධියකින් ප්‍රඥාවකින් උදවු කළ යුතුද. එහෙම වෙලාවට අපි මේ ලැබුණා වූ වටිනා ක්ෂණ සම්පත්තිය බාල වෙන විදියට හැසිරුණොත් ඊට පස්සේ උද්ධච්ච කුක්කුච්චයේ පහර වැදෙන වෙලාවෙදි අපිට විපිළිසරකම ඇති වෙනවා. ඒ නිසා උද්ධච්ච කුක්කුච්චය නැති චිත්තක්ෂණයක් ආපුවහම උපරිම වැඩ ගැනීම සඳහා මතු වෙන මතු වෙන අරමුණු මෙනෙහි කරමින් සක්මනේ හෝ පර්යංකයේ හෝ එදිනෙද කටයුතුවල කරනවා නම් ඒ යෝගාවචරයා ඒ ධර්මමය, නැත්නම් භාවනාමය අත්දකීම් ලබන්න තරම් සුදුසු භාජනයක් සහිත පුද්ගලයෙක් බවට පත් වෙනවා. එහෙම නැත්නම් ලැබිච්ච තෑග්ග

දරාගන්න බැරි වෙනවා. ඉතින් ඒකට හරියට කාලය විසින් දඬුවම් කරනවා.

ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඕනෑ භාවනා කරගෙන කරගෙන යනකොටම ඒ භාවනාවෙන් එන ප්‍රතිඵලවලට තරම් වෙන ආකාරයේ තමන්ගේ කායික වාචසික මානසික හැසිරීම ඇති කරන්න ඕනෑ. එහෙම නැතුව සර්වඥයන් වහන්සේ අර මුලින්ම ශීලය හදගන්න, ඒ වාගේම දෘෂ්ටියක පිහිටන්න ආදී වගේ දේවල් කිව්වේ තමන්ගේ ගෝලබාලයෝ තමන්ට නතු කරලා තියාගෙන ඉන්න තියෙන පටු හැඟීමකින් නෙමෙයි. ඒ ගෝලබාලයන් වෙනුවෙන්ම ඇත්තා වූ මෛත්‍රියකින් කරුණාවකින්. ඒ මොකද මේ නීවරණ ධර්ම විපස්සනා යෝගාවචරයට නිතරම ක්‍රියාත්මකයි නෙ. සමථ යෝගාවචරයා නම් ඒක තාවකාලිකව යටපත් කරලා ඒ මතින් විපස්සනා කරන්නේ. නමුත් සාමාන්‍ය විපස්නාවට ගියාට පස්සේ නැවතත් අර නීවරණ ධර්ම මතු වෙනවා. ඒ නිසා මතු නොවෙච්ච වෙලාවෙදි ඒක දිගට ගෙනියන්නත් මතු වුණොත් මතු වෙච්ච බව නම වශයෙන් දැනගන්නත් ඒ වාගෙම තමයි නීවරණ වෙනුවට මූලකර්මස්ථානය මතු වුණොත් ඒකෙන් උපරීම ප්‍රයෝජන ගන්නත් දැනගන්නවයි කියන එක තමයි ධර්මාන්වය කියන්නේ. ඒක පොදුවේ දෙන්න පුළුවන් උපදේශයක් නෙවෙයි. වරද්ද වරද්ද ඉගෙනගෙන තමන් දඩිය මහන්සියෙන් හම්බ කරගත්ත ඉගෙනගත්ත ඒ අතීත දේවල් මතක් වෙන්න දෙන්නෙ නැතුව දිගට පැවැත්වීම තමයි මේකට කරන්න තියෙන ක්‍රමය. ඒකයි මේ දවස් හත අට එක දිගට ඉඳලා භාවනා කරනකොට ප්‍රතිඵල හරි යන්නේ. හරි යන කෙනාට හරි යනවා. මොකද හේතුව, නීවරණයක් යටපත් කරගත්තහම ඒ අවස්ථාවේ හුඟාක් දුර දිග යන්න පුළුවන්. අර එදිනෙදා වැඩ කරනකොට නීවරණ යටපත් වුණත් නිකං හෝද හෝද මඩේ දානවා වගේ ආයෙත් සැරයක් දවස ඇතුළත එන්න ඉඩ වැඩියි. මේකෙදි එහෙම නෙමෙයි. මෙතන තියෙන වාතාවරණයෙදි කායික වාචික මානසික වශයෙන් පොදුවේ ප්‍රයත්න යොදනකොට කල්‍යාණ මිත්‍ර ආශ්‍රය ලැබෙනකොට ඒවා ටික ටික අඩු වෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒ නිසා මතක තියාගන්න ඕනෑ මේ **සමග්ගානං තපො සුඛො** වගේ සමගියෙන් එකතු වෙලා භාවනා

කරනකොට හරි යන්න තියෙන ඉඩ බොහොම වැඩියි. නමුත් ඒකට එක එක්කෙනාගෙ වගකීමත් බොහොම වැඩියි.

ඒක නිසා නීවරණ කියන ක්ෂේත්‍රය අපි ඉතාමත්ම දක්ෂව පරීක්ෂා කරන පරීක්ෂණ කණ්ඩායමක් වාගෙ. ඒ කණ්ඩායම නිතරම පරීක්ෂා කරමින් ප්‍රතිඵල නිකුත් කරමින් ඉන්නේ. ඒ නිසා මුලින් ඇත්තටම සමාධිය තමයි වැදගත් වෙන්නේ. නමුත් ඒ සමාධිය විපස්සනාවකින් ඇති කරන්න ගියාම මේ පස්සේ අපි අද සාකච්ඡා කරපු නීවරණ ධර්ම දෙක ඉතාමත්ම ළඟ ඉඳගෙන තමන්ට ප්‍රතිඵල නිකුත් කරනවා. ඒ නිසා ලැබෙන ලැබෙන සෑම අවස්ථාවකින්ම ප්‍රයෝජන අරගෙන නීවරණ නීවරණ වශයෙනුත් මූලකර්මස්ථානය මූලකර්මස්ථානය වශයෙනුත් මූලකර්මස්ථානයේ ඇතුල් වෙන පලුව ඇතුල් වීමේ පලුව වශයෙනුත් පිට වෙන පලුව පිට වෙන පලුව වශයෙනුත් මේ ඉඳගෙන ඉන්න වෙලාව වශයෙන් මේ සක්මන් කරන වෙලාව වශයෙන් මේ එදිනෙදා වැඩ කරන වෙලාව වශයෙන් අරමුණුවල විශද භාවය වැඩි වෙනවා නම් නීවරණයන්ගෙන් තොර ශාන්ත භාවයක් දකගන්න පුළුවන් වෙනවා. එතකොට සමථ සමාධියක් වාගෙ මේ ක්ෂණික සමාධිය ඇති වුණා නම් එදා තමයි යෝගාවචරයා විපස්සනාව පිළිබඳව පරිචයක් දක්ෂකමක් ලබන්නේ. ඒක ස්ථිරසාර එකක් නෙමෙයි. නමුත් මට පුළුවන්, මම කරගත්තා කියන සතුට ඇති වෙනවා.

ඉතින් මේ ධර්ම කොට්ඨාශ තවතවත් අහන්න අහන්න ඒ ඇති කරගත්තා වූ ශක්තිය අඛණ්ඩව දිගට ගෙනයාගන්න ඒ ඒ කෙනාට අදාළ වන්නා වූ ඒ ශ්‍රද්ධාව විරිය සතිය සමාධිය ප්‍රඥාව තව තවත් දියුණු වේවා කියන ප්‍රාර්ථනාවෙන් අද නීවරණ පබ්බය නිමාවත් එක්කම අද ධර්ම දේශනාවේ නිමාව මෙතනින් සටහන් කරනවා. සියලුදෙනාටම ඒ සද්ධාදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම වැඩීමෙන් විපස්සනා ඥාන තවතවත් සාර්ථකව පහළ වේවා කියලා ප්‍රාර්ථනා කරනවා.

(මේ කෘතිය මුල සංස්කාරක සටහනේ දක්වෙන පරිදි, මෙල්බන් දේශනාවලියෙන් උපුටාගත් මේ දේශනාවෙන් අප නායක ස්වාමීන් වහන්සේ විචිකිච්ඡා නීවරණයද ඒ හා සමග නීවරණ

පබ්බයද අවසාන කර ඇත. එහෙත් ප්‍රධාන දේශනාවලියේ එන (නිස්සරණ වනය සේනාසනයේ පැවැත්වුණ) අංක 38 දරන මීළඟ දේශනාවද විචිකිච්ඡාව පිළිබඳවමය. මේ දෙක අතර අඛණ්ඩ සම්බන්ධයක් නොපෙනෙතත් විෂය එකම හෙයින් අවුලකින් තොරව දිගටම කියවීමටත් අර්ථය උකහාගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.)

38 | විචිකිච්ඡා

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස

ඉධ භික්ඛවෙ භික්ඛු සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති, අසන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං 'නත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති.

යථා ච අනුප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය උප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච උප්පන්නාය විචිකිච්ඡාය පහානං හොති තඤ්ච පජානාති, යථා ච පහීනාය විචිකිච්ඡාය ආයතිං අනුප්පාදො හොති තඤ්ච පජානාති.

ගෞරවනීය මහා සංඝරත්නයෙන් අවසරයි. අපි පසුගිය සතිය වෙනකොට දේශනා 37ක් නිම කරලා තියෙනවා. මේ සතිපට්ඨාන සූත්‍රය දිගේ අපි අද මේ ගත කරන්නේ සතර සතිපට්ඨානයන්ගේ ධම්මානුපස්සනාවේ. එයිනුත් පළමුවෙනියෙන්ම සංග්‍රහ වෙන්නා වූ නීවරණ පබ්බයේ අවසාන නීවරණය, නමක් වශයෙන් කියනවා නම් විචිකිච්ඡාව, සැකය, සංකාව. මේ විචිකිච්ඡාව චෛතසිකයක් වශයෙනුත් හඳුන්වාදීමක් කරනවා. අපි සාමාන්‍යයෙන් සැක, සංකා කියන පදයෙන් තමයි නිර්වචනය කරගන්නේ. මේ විචිකිච්ඡාව සතර සතිපට්ඨාන ආදී භාවනා කරන ලෝකයක සීල, සමාධි, පඤ්ඤා ආදී

ශික්ෂා වර්ධනය පිණිස විතරක් නෙවෙයි, එදිනෙදා ජීවිතවලත්, එදිනෙදා වැඩ පිළිවෙළේත් හොඳ නරක විනිශ්චය කිරීමේදී තදින්ම බලපාන ධර්මයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. මහා සුපින ජාතකය ආදී ජාතකවල බලනකොට බුද්ධ ශාසනය පිරිහීමේ, එහෙම නැත්නම් මනුස්සයාගේ පිරිහීමේ, එහෙම නැත්නම් මනුස්සයාගේ පරිණාමයේ දුර්වල වීමේ, වල්මත් වීමේ ප්‍රධානම ලක්ෂණය වශයෙන් පෙන්වන්නේ සැකය. එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය දුර්වල වීම. සාමාන්‍යයෙන් සාසනානුලෝමිකව සඳහන් කරනවා නම්, "**විස්සාසාපරමා ඤාති**" වශයෙන් සඳහන් කරනවා. විශ්වාසයයි අපි ලබන පරම ඥාතිත්වය. අපි එකිනෙකා හඳුනාගැනීම සඳහා තිබිය යුතු මුල්ම ලක්ෂණය තමයි විශ්වාසය. මේ විශ්වාසය තියෙනව නම්, ලේ නෑයෙකුට වඩා පුදුමාකාර ළබැඳියාවක්, පුදුමාකාර අදහස් මතිමතාන්තර හුවමාරු කරගැනීමේ පහසුවක්, පුදුමාකාර විදියේ අඩු වෙලාවකින්, අඩු ශක්ති ප්‍රමාණයකින්, අඩු ප්‍රභව මූලධර්ම ප්‍රමාණයකින් වැඩේ සම්පාදනය කරගන්න පුළුවන් ගතියකුත් සතුට, සමාදානය, වීර්යයකුත් පුදුම විදියට පහළ වෙනවා.

නමුත් මේ තාක්ෂණික දියුණුව, එහෙම නැත්නම් මේ ඉඳුරන් එකිනෙකා වෙන් කොට දක්වමින් පිනවන ගතිය, තමන් පවුලේ ඇත්තන්ගෙන් වෙන්ව තමන් තනියම පිනවෙන ගතිය ආදී දේවල් වැඩි වෙන්ට වැඩි වෙන්ට, මේ කාම ආශාවන් දිහාවට යනකොට යනකොට, පුද්ගලිකව ඉඳුරන් වශයෙන් හෝ තමන් වශයෙන් හෝ අජ්ඣත්ත බාහිර වශයෙන් හෝ පුද්ගලික වෙන්ට වෙන්ට වෙන්ට මේ විශ්වාසය කියන එක එච්චර වටිනා දෙයක් නොවෙන බවට පත් වෙනවා. ඒ දේවල් යන්ත්‍ර සූත්‍ර මාර්ගයෙන් කරගන්නට පුළුවන් වෙනකොට, අර තිබුණ ඉතා විශාල විස්වාසය පහළ බහිනකොට, මොන තරම් වස්තු පරිභෝග කළත් සුඛෝපභෝගී දේවල්, උපභෝග පරිභෝග වස්තු ගත්තත් කවමදකත් අර විශ්වාසය ලබන්නට පුළුවන් වූ ඒ ඥාතිත්වය හද බෙදගන්නට අපිට කවදාවත්ම බැහැ. මේ සම්බන්ධ විස්තර දන් යට කරන්නට බැරි තාලෙට ඉතාමත්ම ප්‍රකටව දියුණු යැයි සම්මත රටවල්වල සිද්ධ වෙලා තියෙනවා. ඒ ඇත්තෝ පුදුමාකාර

පුද්ගලයන් බවට පත් වෙන්නට වෙලා තියෙනවා, අනිත් අයගෙන් වෙන්ව තනිවම කටයුතු කිරීමෙන්.

මේ දේ කරනකොට කරනකොට දිගින් දිගටම එකම ලෙඩයි ඇති වෙන්නේ ඒ ඇත්තන්ට, තරුණ අසහනය කියල එකක්. එය මොනම තාලෙකින්වත් විසඳගන්න බැහැ. හිතනවා ඒ තරුණ අසහනයටත් බෙහෙත් තියෙයි, තරුණ අසහනයටත් යම් යම් දේවල් දීමෙන් සම්පූර්ණ කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. යම් යම් දේවල් වැඩි වෙන්න වෙන්න අසහනය වැඩි වෙනවා. ඒ මොකද, විශ්වාසය තියෙන්නේ තවත් මනුස්සයෙක් පිළිබඳව නෙවෙයි. යන්ත්‍රයක් බෙහෙතක් ආදී දේවල් පිළිබඳවයි. මේ හින්ද මේ සැක සංකා දිගින් දිගටම වැඩෙන නිසා කොච්චර වස්තු පරිභෝග, උපභෝග ලැබුණත් කවදකවත් අර විශ්වාසවන්ත භාවය, ඥාතිත්වය නැවත ඇති කරගන්න බැරි තාලෙට අකාමකා දගෙන යනවා. තුන්වෙනි ලෝකයේ රටවල්වල ඉන්න අපට ඒක දකගන්න පුළුවන්. නමුත් අඃ අදෝමයි කියන තරමට අපිත් අන්ධානුකරණයෙන් අර පරිභෝග උපභෝග වස්තු සහිත පරිසරය ලැබේවා! කියලා ප්‍රාර්ථනා කරමින් ඉන්නවා. ඉතින් අපට ලැබෙන්නේ ඒකාන්තයෙන්ම මේ අසහනය කියන රෝගය තමයි.

ඒක නිසා මේ විචිකිච්ඡාව පිළිබඳ දැනගැනීම, හිතන්න නරකයි මේ බණ භාවනා කරන යෝගීන්ට පමණක් වෙනවයි කියලා. එහෙම නැත්නම් මේ බණ භාවනා යෝගීන් හිතන්න නරකයි, මේ ලෝකයේ තියන දේවල් දැනගන්න එක අපිට භාවනාවට බාධයි කියලා. අනිවාර්යයෙන්ම මේ දෙක සම්බන්ධයි. විශේෂයෙන්ම බාහිර ලෝකයේ මේ සැකයකට බඳුන් වෙලා, සැකයක ගත කරන පෘථග්ජනයා දිහා බලනකොට කාටවක්වත් අත දලා බේරන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් අද ඇත්තෙ නැහැ. ඒ තරමටම ඒක අවුල් වෙලා, අන්ද මන්ද වෙලා තියෙන්නේ. මොනම දෙයක් කරන්න ගියත් තියෙන දේ අවුල් වෙන එකම තමයි වෙන්නේ. ඒ තරම්ම සැකයක් මතු වෙලා නිසා. ඉතින් ඒක කවදවකවත් මේ භාවනා ලෝකයට බල නොපා අරින්නේ නැහැ. අනිවාර්යයෙන්ම බලපානවා. මොකද ඒක

මුළු ලෝකය පුරා පැතිරිච්ච එකම කම්පන ශක්තියක් තියෙන්නේ. ඒ බහුතරයේ පවතින්නා වූ ඒ සැක කරන නුරුස්නා ගති, එකිනෙකා කෙරෙහි අවිශ්වාස ගති ඇති වෙච්චහම, ඒක ඒකාන්තයෙන්ම තනියම කෙනෙකුට අයින් කරගන්න බැරි තරම් විශාල දෙයක්. එතකොට භාවනාවට ඒකාන්තයෙන්ම බලපානවා. ඒ නිසා ඒක පිළිබඳව අවබෝධ කරගැනීම තමන්ට තමන්ගේ ප්‍රමාණය මැනගන්න ලොකු හේතුවක් වෙනවා. මේක මට කරගන්න පුළුවන් හරියක් තියෙනවා. කරගන්න බැරි හරියක් තියෙනවා, නමුත් ඒක දැනගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියනවා. මෙන්න මේකයි වෙන සංගදිය, මෙන්න මේකයි වෙන සංසිද්ධිය කියලා දැනගන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ බොහෝ අගය කළා.

ඒ නිසා විචිකිච්ඡා චෛතසිකය පිළිබඳව හොඳ, මනා අවබෝධයක් තියෙන්නට ඕනෑ. කතා කරනකොට මේ විචිකිච්ඡාව පිළිබඳව හිත අවුල් කරනව වගේ දැනෙන්න ඉඩ තියෙනවා. බණ අහනකොටත් ඒ ගතිය එන්න ඉඩ තියෙනවා. උපමාවකට කියනව නම් උපසම්පදා භික්ෂූන් වහන්සේලාට විනය පොත කියල දෙනකොට, ඉස්ඉස්සෙල්ලාම මෛථුන ධර්ම සේවනය පිළිබඳව විශාල විස්තරයක් කරන කොට, වෙනදා නැති විදියට කාමරාග ආදී සිතුවිලි පහළ වෙනවා. සංඝාධිසේසාපත්තිකන්දය බලනකොට ඉස් ඉස්සෙල්ලාම තියෙන ධර්ම අහනකොට ඒ කාම ආශාව පිළිබඳව හඳුරන්න වෙනවා. නමුත් මේක දැනගන්නේ නැතිව ඉස්සරහට වීර්යයක්, ඉස්සරහට ශික්ෂාවක් ඇති කරගන්න අමාරුයි. විනය තමයි මේ ඉගෙනගන්නේ, නමුත් මේකට අවශ්‍ය කරනවා මේ විනය කඩන, විනය නැති කරන ප්‍රධාන කාමරාගය පිළිබඳව ඉගෙනගැනීම.

ඒ වාගෙම තමයි මේ විචිකිච්ඡා චෛතසිකය. සැක සංකා පිළිබඳව කතා කරනකොට ගොඩක් සැක සංකා එනවා වාගේ දැනෙන්න ඉඩ තියනව. නමුත් එහෙම වෙලා හෝ ඒ වගේ වෙහෙසක් දරලා හෝ වියදමක් කරලා මේ විනය පිළිබඳව, එහෙම නැත්නම් සීලය පිළිබඳව හිර වෙලා තිබෙන තැන, දැන් කොතනද මේ අහු වෙලා තියෙන්නේ කියලා දැනගන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ධර්ම සාකච්ඡා,

ධර්ම දේශනා, සැක සංකා දුරු කිරීම සඳහා ඇත්තා වූ ප්‍රධාන මාර්ගයක් වෙනවා. ඒ සැකය ඒ සංකාව කුකුස අපි නීවරණ ධර්මයක් ලෙස කියනකොට, විචිකිච්ඡාව නීවරණයක් වශයෙන් සඳහන් කරනකොට කියන්නෙ බුද්ධාදී අටතැන්හි ඇති සැකය කියලා. ඒක තමයි ථෙරවාදය තේරුම් අරගෙන තියෙන පිළිගත් උත්තරය.

ඇත්තටම බුදුරජාණන් වහන්සේ සත්‍යද? **"බුද්ධෙ කඞ්ඛති"**. ධර්මය කියන එකේ ඒහිපස්සික ඕපනයික ආදී ගුණ ඇත්තටම තියෙනවද? සංඝයාගේ ඔය සුපටිපන්න ආදී ගුණ ඇත්තටම තියෙනවද? ඒ වාගේම ශීලයෙන්, සමාධියෙන්, ප්‍රඥාවෙන් කියන විදියේ අනුපිළිවෙලින් යන ශික්ෂාවක් මේකෙ ඇත්තටම තියෙනවද? ඒ වාගේම ඔය කියන විදියේ අතීත පාරමිතා පිරීම් ආදී අතීත වශයෙන් ලෝකයක් තියෙනවද? අනාගතය වශයෙන් මෙහෙම වැඩ කෙරුවොත් හොඳයි, හොඳ වැඩ කෙරුවොත් හොඳයි නරක වැඩ කෙරුවොත් නරකයි කියල අනාගතයක් මේ වර්තමාන මොහොතේ විනිශ්චය කරගන්න පුළුවන්ද? වර්තමාන මොහොත වශයෙනුත් මෙහෙම ආගමානුකූල විය යුතුයි හෝ නොයුතුයි, ඒකාන්තයෙන්ම හොඳ දේ කෙරුවොත් හොඳ දේ ලැබෙනවා, නරක දේ කෙරුවොත් නරක ලැබෙනවා කියන මේ ධර්ම සත්‍යද? එහෙම නැත්නම් හැදියාවක් අවශ්‍යද? භය ලැජ්ජාවක් තියෙන්න ඕනෑමද? ඒ වාගේම පටිච්චසමුප්පාදය, කර්මය සහ කර්ම ඵලය ඇත්තද? ඔන්න ඔය ටික තමයි සාම්ප්‍රදායානුකූලව විචිකිච්ඡාව පෙන්වනකොට පෙන්වන්නේ බුද්ධාදී අටතැන් පිළිබඳව සැකය.

ඒ සැකය නැති කිරීම සඳහා - විචිකිච්ඡාවේ ප්‍රතිපක්ෂය සඳහා පෙන්වන්නේ විතක්ක කියන චෛතසිකය. විතක්කයේදී කරන්නේ එක එක දේවල් පිටින් පිටින් බලබලා විසි කරනවා වෙනුවට ගත්ත දේ ඉතාමත්ම විවේකීව විමසා බැලීමයි. විමසුම් නුවණ, විචාර බුද්ධිය. මේකට ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කියල, බොජ්ඣංග ධර්ම විස්තර කරනකොට, ගන්නා වූ ධර්මය පිළිබඳ විචක්ෂණ භාවයත් පෙන්වලා දෙනවා. විචිකිච්ඡාවෙදී තියෙන්නේ එකින් එකට එකින් එකට පනින, එකක්වත් පිරිසිදු භාවයක් නිශ්චිත භාවයක් ගන්නෙ නැතිව, සංකාව

වැඩි කරමින් අරමුණු මාරු කරනවා. අරමුණු මාරු වෙනවා. ඒ මාරු වෙන්න වෙන්න, හිත කවදාවත්ම කිසිම දේක ගැඹුරක්, කිසිම දේක ඇතුළතක් දකගන්නෙ නැහැ. පිටින් පිටින් පැනගෙන පැනගෙන යනව, බොහෝම මතුපිටින්. ඒක සංකාවට පක්ෂයි. සංකාවට, සැකයට ආධාර කාරකයි. ඒ වෙනුවට ගත්තා වූ අරමුණේ කිමිදීමක් පෙනෙනව නම්, කිඳබැසීමක් සිදු වෙනවා නම්, අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ආදී දකගැනීමක් සිදු වෙනවා නම්, එතන සංකාවට විචිකිච්ඡාවට තැනක් නෑ.

ඒ නිසා විචාර බුද්ධිය, විමසුම් නුවණ කියල අපි මේක ලස්සන සිංහල වචනයකට දාල තියෙනවා, ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය කියල බොජ්ඣංග ධර්මවල පෙන්වනවා. අන්න ඒක ඇති කෙනාට මේ සංකාවට උත්තර තියනවා. ඒ නිසා යම් ප්‍රමාණයක බහුශ්‍රැත භාවයක අවශ්‍යකමක් තියෙනවා. වෙන විදියකට නම් අර මුලින් සඳහන් කළා වගේ, මේ විචිකිච්ඡාව වගේ දේවල් ඉගෙනගන්න යන එක අපිට ඕනෑ නෑ කියල පැත්තකට දාලා හිටියට, තමා වශයෙන් උත්තරයක් හදගන්න බැරි තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. ඒ නිසා විචිකිච්ඡාව වගේ දේවල් අනිවාර්යයෙන්ම මේ ගමනෙදි හමු වෙනවාමයි. ඒ නිසා ඒ සඳහා යම් ප්‍රමාණයකට මේක හොඳ, මේක නරක, මේ හොඳ, මේ වඩා හොඳ දේ, ආදී වශයෙන් කියන එක දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ. මේ පින මේ පව, මේ කුසලය මේ අකුසලය, මේ කුසලය මේ අධිකුසලය, මේ සීලය, මේ අධි සීලය, මේ චිත්තය මේ අධිචිත්ත ශික්ෂාව, මේ ප්‍රඥාව මේ අධිප්‍රඥා ශික්ෂාව කියල හොඳ නරක දෙක වෙන් කරගැනීමත්, හොඳින් වඩා හොඳ වෙන් කර ගැනීමත් කියන දේ වෙනස හුඟාක්ම සුතමය වශයෙන් දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ.

සාමාන්‍යයෙන් මේ සැකය, සංකා කියන එක සෑම ආගමක්ම පැතිරීමේදී මුලින්ම ඇති වෙන දෙයක්. ඒ නිසාම බුද්ධ ධර්මයේත් අනිකුත් සමයාන්තර දර්ශනවලත් බලනකොට, මේ සඳහා අත්‍යන්ත වශයෙන් ඇදහීම සහ භක්තිය විතරමයි සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝකයේ පහළ වෙන්න ඉස්සෙල්ලා සෑම ආගම් කර්තෘවරයෙක්ම

ශ්‍රාවකයින්ව තමන්ගේ පැත්තට හරවගන්නට, නිසැක කරගන්නට පාවිච්චි කරපු එකම උපකරණය. සර්වඥයන් වහන්සේ මේක ප්‍රතික්ෂේප කළා. උන්වහන්සේ දේශනා කළා, මේ සඳහා අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ විමසුම් නුවණයි. මේ සඳහා අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ විචාර බුද්ධියයි. මේ සඳහා අවශ්‍ය කරල තියෙන්නේ ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගයයි. ඒ අනුව තමයි, ඒක හරි නම්, යෙදවුම හරි නම්, විමසුම හරි නම් විශ්වාසය පහළ වෙනවා. ආන්න ඒ විශ්වාසය විමසුම් නුවණ පදනම් කරගත්ත එකක් වෙන්න ඕනෑ, තර්ක ඥානය පදනම් කරගත්ත එකක් වෙන්න ඕනෑ කියල සර්වඥයන් වහන්සේ විතරක් අර ඒ තාක් කල් භක්තියට විශ්වාසයට දීලා තියෙන තැන අනිත් පැත්ත හරවලා, නැත්නම් ඒකට ප්‍රධාන විකල්පයක් වශයෙන් ඒ විමසුම් නුවණ ඉදිරිපත් කරනවා. ඒ නිසා විචාර බුද්ධියට ප්‍රධාන තැනක් දෙනවා.

මේකම අපිට වාසි තාලයට, වෙන විදියකට කියනවා නම්, ථෙරවාද ක්‍රමයට වාසි විදියට සඳහන් කරලා තියෙනවා, ලෝකයේ යම් කිසි දෙයක් සාක්ෂාත් කරගන්න, නැත්නම් විනිශ්චය කරගන්න, නැත්නම් තහවුරු කරගන්න ක්‍රම තුනක් තියෙනවා, **සද්ධෙය්‍ය සිද්ධා, අනුමාන සිද්ධා, පච්චක්ඛ සිද්ධා** කියල. බුද්ධාගම හැර සෑම ආගමක්ම, බුද්ධාගමත් දැන් මේක පටලවගෙන තියෙන නිසා බුද්ධ ධර්මයත් හැර කියලා කිව්වොත්, ඒකෙදි පටන් අරගන්නේ පච්චක්ඛ සිද්ධාවෙන් - තමන් ප්‍රත්‍යක්ෂ කළ දේ. ඊට පස්සේ එයට අනුලෝමව අනුමාන සිද්ධාව සිද්ධ වෙනවා. ඒ අනුව සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව සර්වඥයන් වහන්සේ පිළිගන්නවා. සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව ප්‍රතික්ෂේප වෙලා නෑ ඒ කාලේ.

නමුත් පච්චක්ඛ සිද්ධාවෙන් අනුමාන සිද්ධාවෙන් සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව සිද්ධ වෙනවා. අනිකුත් සෑම ආගමකම ඉස්සෙල්ලාම තියෙන්නෙ, සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව. සද්ධාවම නැත්නම් ඒකාන්තයෙන්ම අපායේ. යම් ම වෙලාවක දෙවියන් වහන්සේ පිළිබඳව සැක කෙරුව නම් සදකාලික අපායේ කියලා මුලින්ම බය කරල දීල තිබෙනවා. ඊට පස්සේ කියල තියෙනව, යම් කිසි කෙනෙක් කියනව නම්

ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන් මේ ලෝකේ දෙයක් ලබාගන්න පුළුවන් කියලා, ඒක ප්‍රධාන මාර ධර්මය. ඒකට කවදාකවත් ඇහුම්කන් දෙන්න එපා. ඇහුම්කන් දුන්නොත් ඒත් උඹ සදාකාලික අපායට යනවා. ඒ නිසා ඒ ආගම්වලින් කරන දේ, හිතට හිතන්න පුළුවන් සීමාව දක්වලා කොටු කරලා තියෙනවා. පටන්ගන්නකොට ශ්‍රද්ධාව තියාගන්න. යම් කිසි කෙනෙක් යන පාරෙදි, අතරමගදි හම්බ වෙලා කිව්වොත්, නෑ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න පුළුවන් දෙයක් තියෙනවා කියලා, කරුණාකරල මිනිහා වහාම ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. වහාම ඔහුගෙන් ගැලවෙන්න. ඔහු මාර පාක්ෂිකයි. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ධර්මය අදහාගන්න ඇත්තන්ට ඒ ධම්මවිචය කියන එක, විචාර බුද්ධිය කියන එක වහ වගේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ මේකම අනිත් පැත්ත හරවල විස්තර කරනවා, යමක් අදහන්න නම් ඒක හුඟක් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන, ඒ අනුව අනුමාන සිද්ධාව ඇති වෙලා ඒකෙන් පස්සෙ තමයි සඳෙධයා සිදාධව සිද්ධ වෙන්නෙ. මේ නිසා පුදුමාකාර ශ්‍රද්ධා විෂයෙහි ඇත්තා වූ ආකල්ප දෙකක් මේ විචිකිච්ඡාවට ප්‍රතිපක්ෂව දක්වන්නට පුළුවන්, ආගම් අතර වෙනස පෙන්වලා. ඒක නිසා විචිකිච්ඡාව කියන ධර්මතාව සාකච්ඡා කරන්න ගන්නකොට මහ ගැඹුරක් තියන බව පේනවා. සෑහෙන ධම්මවිචයක්, සෑහෙන විචාර බුද්ධියක්, විමසුම් නුවණක් අවශ්‍ය බව තේරෙනවා. ඒ නිසා කියන්න පුළුවන් අපිට සැකය පිළිබඳව, පවුල් කඩා ඉහිරෙන්නේ ඇයි? ආණ්ඩු වැටෙන්නේ ඇයි? එහෙම නැත්නම් මේ ආගම් අතර රණ්ඩු ඇයි? භාවනා ක්‍රම අතර රණ්ඩු ඇයි? ආදී වශයෙන් මේ ලෞකික විෂය ගත්තොත් නම් විචිත්‍ර කතාවක් වගේ, හුඟාක් සිත් ගන්නසුලු නිදර්ශන ගෙන හැර පාන්න පුළුවන්. මොකද, ඒක මිනිසුන්ට හුරුයි. ඒක මේ ධර්ම මාතෘකාවට අදාළ නෑ.

නමුත් මේ විචිකිච්ඡාව කොහොමද අධිශීල ශික්ෂාවට, අධිචිත්ත ශික්ෂාවට, අධිප්‍රඥ ශික්ෂාවට බලපාන්නෙ කියලා කිව්වොත් ඒක මිනිස්සු හිතන දෙයක් නෙවෙයි. කල්පනා කරන දෙයක් නෙවෙයි. භාවනා කරන ලෝකයේවත් අද කල්පනා කරන දෙයක් නෙවෙයි. ඒ මොකද? ඒ තරමටම ඒක පිළිබඳව එකලාසයක්,

පිරිසිදුකමක් ගන්න බැරි තරමටම මේක අවුල් වෙලා තියෙනවා. තණකොළ වැවිලා තියෙන්නේ. නමුත් මේක සුද්ද කරගන්නේ නැතිව ඉස්සරහට යන්න බැරි නිසා අපි අර ලෞකික නිදර්ශන ගෙන හැර පාමිනුත්, ශීලයට මේක බලපාන හැටි, සමාධියට බලපාන හැටි, ප්‍රඥවට බලපාන හැටි වශයෙනුත් අපිට සිද්ධ වෙනවා මේ අවුල කපාගෙන පරණ ආර්යාදී උත්තමයන් වහන්සේලා ගමන් කළ මාර්ගය පැහැදිලි කරගන්න. ඉතින් ඒ නිසා අපිට අවශ්‍ය වෙනවා මේ විචිකිච්ඡා ධර්මය, සැකය දුරු කරලා ඒ වෙනුවට අධිමොක්ඛය - සංකාවේ, සැකයේ අනිත් පැත්තෙන් ඕනෑම දෙයක් ඇහුවාම පැහැදිලි විනිශ්චයකට එළඹෙන්න පුළුවන් අධිමොක්ඛය - ලබාගැනීම සඳහා කොහොමද අපි මේ කරගෙන යන විපස්සනාවට උපදෙස් ලබාගත යුත්තේ? කොහොමද සමථ භාවනාවට උපදෙස් අවශ්‍ය කරන්නේ? කොහොමද ශීලය රකින්නට අවශ්‍ය කරන්නේ? කියන එක බොහෝම සමීප අවශ්‍ය කරන කාරණාවක්. ඒ සඳහා තමයි අර පච්චක්ඛ සිද්ධා, අනුමාන සිද්ධා, සද්ධෙය්‍ය සිද්ධා කියන සංකල්ප ඉදිරිපත් කළේ.

අපි ගැඹුරුම තැනින් පටන් අරගන්නව නම්, විශේෂයෙන් කියන කොට විපස්සනා යෝගාවචරයාගේ පැත්තෙන් පටන් අරගන්නව නම්, විපස්සනා යෝගාවචරයට සිද්ධ වෙනවා පැහැදිලිවම ඒ පච්චක්ඛ සිද්ධාව, තමන්ගේ ඇස්පනාපිට දකින දේම පදනම් කරගත්ත, එයම තහවුරු කරගත්ත දැනුමක් මාර්ගයෙන් ඉදිරියට යන්න. නමුත් යෝගාවචරයා පටන් ගන්නකොට එච්චර ලොකු සද්ධා, විරිය, සති, සමාධි, ප්‍රඥ කියන පංච ඉන්ද්‍රිය ධර්මවලින් පටන් අරගන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මුලින්ම සඳහන් කළොත් උදරයේ පිම්බීම හැකිළීම හඳුනාගන්න. මේ උදරයෙන් සිත ගැලවෙන්නට වැටෙන්නට දෙන්න එපා. හැම පිම්බීමක්ම මෙනෙහි කරන්න. හැම හැකිළීමක්ම මෙනෙහි කරන්න. සෑම පිම්බීමක, සෑම හැකිළීමක ඇත්තා වූ ස්වභාවික ලක්ෂණ තමන් අත්දකින දේ, ප්‍රධානම දේ වශයෙන් සලකන්න. ඒක තමයි උත්තම දේ, මොකද තමන් අත්දකින දේ. ඒක බ්‍රහ්මයෙකුටවත් වෙනස් කරන්න බෑ, දෙවියෙකුටත් වෙනස් කරන්න බෑ, මාරයෙකුටවත් වෙනස් කරන්න බෑ, බොරු කරන්න බෑ. ඇත්ත වශයෙන්ම තියෙන දේ කියල මේක තේරුම් ගස්සන්නත්

සෑහෙන කාලයක් සාකච්ඡා කරන්න වෙනවා මේ වෙලාවේ. එහෙම නැත්නම් ඉතාමත්ම කලාතුරකින්, හුඟාක් උපනිශ්‍රය සම්පත් ඇතිව පාරමිතා පුරල ඇති කෙනෙකුට විතරයි මේ පිම්බීමක් හැකිළීමක් දිහා බලල නිවන් දකින්න පුළුවන් වෙයි කියල හිතෙන්නේ. ඉතාමත්ම කලාතුරකින් කෙනෙකුයි මේ ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයක් දිහා බලලා නිවන් දකින්න පුළුවන් වෙයි කියල හිතන්නේ. එනිසා මුළු වැඩ ඔක්කෝම අත්හැරල, මේ යන එන හුස්ම දිහා බලන්න, පිම්බීම හැකිළීම දිහා බලන්න කියල කිව්වට, අදහාගත්තත් තමන්, මේ හිත තැන්පත් කරගන්න ගියහම මේ නා නා ප්‍රකාරයේ සැක සංකාවල් නිසා මේක තියෙද්දිත් නා නා දේවල් මතු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා.

ඒ නිසා ඉතාම දුර්ලභ අවස්ථාවක් තමයි තමන්ගේ මූල කර්මස්ථානයට හිත පවත්වල තියාගන්න එක. එක චිත්තක්ෂණයක් තිබ්බොත් ඊගාව චිත්තක්ෂණයට අනන්ත අවස්ථාවල් තියෙනවා, හිත වෙනත් අරමුණක් විෂයෙහි බාහිරට දුවන්න. නමුත් යෝගාවචරයාගේ තියෙන්නා වූ නැවත නැවත යොදන ගතිය නිසා, නැවත නැවතත් ඒ මූල කර්මස්ථානයේම තියාගෙන ඉන්නකොට සාමාන්‍යයෙන් අටුවාවේ පෙන්වන නිදර්ශනය වගේ, කැලේ ඉඳන් අල්ලාගෙන ආපු කුළු මීහරකෙක් හයිය කණුවක තියලා ගම් මැද්දේ බැඳල තිබ්බහම මිනිස්සු දකිනකොට සත්තු දකිනකොට ඒකගේ කුළු ගතිය නිසා විශාල පෙරළි කරනවා. නමුත් ලණුව හයිය නම්, කණුව හොඳට හයි කරලා තියෙනවා නම්, දඟලලා දඟලලා දඟලලා දඟලලා ලණුව කඩාගන්නත් බැහැ. කණුව කඩාගන්නත් බැහැ. බෙල්ල කඩාගන්නත් අමාරුයි. ඒ නිසා අන්තිමේ කණුව ළඟම ලගිනව වාගේ, අර සංසාරය පුරාම ඇහැ, කන, දිව, නාසය දිගේ ඇවිද ඇවිද හිටපු මේ හිත, වල්මත් වෙච්චි හිත, එක අරමුණකට දල බැන්දහම විශාල පෙරළි කරනවා.

ඒ නිසා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ඉස්සෙල්ලාම දවස් දෙක තුන කටු ගෙයක් වාගෙ. උඩත් කටු, බිමත් කටු වාගෙ පේන්න පටන්ගන්නවා. නමුත් යෝගාවචරයා නැවත නැවත යෙදවීමෙන් යම් දවසක ඒ මූල කර්මස්ථානයේ එක විනාඩියක් දෙකක්, නැත්තම්

පිම්බීමෙන් හැකිළීමට හැකිළීමෙන් පිම්බීමට ආදී වශයෙන්, ආශ්වාසයෙන් ප්‍රශ්වාසයට, ප්‍රශ්වාසයෙන් ආශ්වාසය වශයෙන් දිගට රැලි දෙකතුනක් යන්න හදන කොට ඒකත් යෝගාවචරයාට ලොකු ලාභයක්. ඒක සතුටුයි හොඳයි කියන කොටත් ආයේ අන්න හිත වැටෙනවා. එහෙම නොවී ඒ හැකිළීමත් පිම්බීමත් වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් මෙනෙහි කරමින්, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වශයෙන් මෙනෙහි කරමින් කරමින් එහිම ප්‍රත්‍යක්ෂය වැඩි කරගැනීමට, ඇස්පනාපිට තමන් අත්දකින දේ වැඩි කරගැනීමට යෝගාවචරයා යොමු කරවන්න දවසක් දෙකක් කමටහන් සුද්ධ කිරීම් වශයෙන් නිතර හමු වෙන්න ඕනෑ. හමු වෙලා නැත්නම් ඒ කතාව අතරමැද නා නා ප්‍රකාර දේවල් යෝගාවචරයාගේ හිතට වැටිල, හොඳයි නරකයි වශයෙන් විනිශ්චය කරමින් හිත අයාලේ යන්න ඉඩ තියෙනවා. නන්නත්තාර වෙන්න ඉඩ තියෙනවා.

එහෙම නොවී මූල කර්මස්ථානයේම පවතින්න නම් යෝගාවචරයා තුළ අහලා හෝ දැනගෙන තියෙන්න ඕනෑ, ඉතාමත්ම වැදගත් දේ නම් මේ ප්‍රත්‍යක්ෂය වශයෙන් ගන්න දේ බව. ඒ ප්‍රත්‍යක්ෂය වශයෙන් ගන්න දේට, අරමුණට, මූණට මූණ දල පිම්බෙන වෙලාවෙදි මේ වාගේ බැලුමක් පිම්බෙන්නා වාගෙ ඉදිරියට එනවා, ගැස්සි ගැස්සි ගැස්සි ගැස්සි පිම්බි පිම්බී එනවා, මහන්සියෙන් පටන් අරගෙන වේගයෙන් නිම වෙනවා, ආදී වශයෙන් ඒවා හොයනකොට, එහිම හිත නිමග්න වෙනකොට, සැකයට කිසි සේත්ම ඉඩක් නැහැ. හොඳට හිත අරමුණේ නිමග්න වෙනවා. විචාර බුද්ධිය, ධම්මවිචය හොඳට වැඩෙනවා. එහෙම නැතිව මේ පිම්බීමද හැකිළීමද කියල දන්නෙ නැතුව, පිම්බීම හැකිළීම එක්ක උදරයේ හිත තියෙනවා වෙනුවට ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ දිහාවට හිත ගියොත්, මගේ කය වෙහෙසේ තියෙන්නේ, මගේ කය සැපයේ තියෙන්නේ ආදී වශයෙන් කය විෂයෙහි විසිරී ගියොත් කවදාකවත් අර පිම්බීම හැකිළීම පිළිබඳව නිරවද්‍ය ලක්ෂණ විචාර බුද්ධියක් ප්‍රත්‍යක්ෂයක් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. ප්‍රත්‍යක්ෂයක් කිඳ බහින්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා යෝගාවචරයා සාදර වෙන්න ඕනෑ. තමන් ලබපු අත්දැකීම්වලට සාදර වෙලා, ඒ දිගේම බැහැගෙන බැහැගෙන යන්න පටන් අරගත්තොත් ආන්න විචිකිච්ඡාවට තියන ඉඩ නැති වෙලා, මඬේ හිටවපු ඉන්න වගේ වැනෙන ගතිය දුරු වෙලා, ඉන්ද්‍රඛීලයක් වාගේ වෙනවා. ඒකාන්තයෙන් මම ඉස්සෙල්ලා දැක්කාට වැඩිය දැන් විස්තර දකිනවද? ඉස්සෙල්ල මම හිතාගෙන හිටියා දැන් ඇත්ත වශයෙන්ම දකිනවා, එහෙම නැත්නම් ඉස්සර දැකපු දේ තව තව සවිස්තරව මම දකිනවා. ඒ නිසා මට වෙනදට වඩා වාර ගාණක් මේ පිම්බීම හැකිළීම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දැක ගන්න පුළුවන් කියලා, අර මූල කර්මස්ථාන විෂයෙහි පැල් බැඳගත්ත, නිමග්න වෙච්ච මූල අත්දැකීම් වැඩි වෙනකොට ඒ යෝගාවචරයාට උපදෙස් දෙන්න පුළුවන් මේ පිම්බීම හැකිළීම, ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය කරනකොට ශබ්දයක් ඇහුණොත් ඒ ශබ්දයත් මෙනෙහි කරල, ඒ ශබ්දය ඇහෙනව කියන්නෙ මොකක්ද කියල අත්දකින්න. පිම්බීම හැකිළීම වාගේ මූල කර්මස්ථානය පිළිබඳව බැසගැනීමේ ශක්තියක් නැති කෙනාට ඒ වාගේ ශබ්දයක් විෂයෙහි, වේදනාවක් විෂයෙහි, සිතුවිල්ලක් විෂයෙහි මෙනෙහි කර දැකගැනීමේ, නතර වෙලා බලා සිටීමේ, මූණට මූණ දල බලා සිටීමේ ගතිය නැහැ. බොහෝම සීග්‍රයෙන් අරමුණින් අරමුණට පැන පැන යන ගතියක් තියෙන්නෙ, පිස්සු හැදිච්ච වඳුරෙක් වගේ. පිස්සු හැදිච්ච රිළවෙක් වගේ. එක තැනක ඉස්පාසුවක් නැහැ. විසුමක් නැහැ.

අන්න ඒ විසුම ලබාගැනීමට තමයි මේ සැකය දුරු කරගන්නට ඕනෑ. එතකොට යෝගාවචරයට අමතර ලාභ රාශියක් ලැබෙනවා. ඒ මොනවද? එකක් තමයි තමන් හඳුනාගත්ත මූල කර්මස්ථානයේ හිටිනවා, ඒකේ වැඩි වේලාවක් හිටිනවා කියන එක ටිකෙන් ටික දැකගන්නවා. ඒ නිසා එවැනි විසුමකට, එවැනි සිටීමකට බාධා කරන සිතුවිලි අඩු වෙනවා, වේදනා දැනෙන්නෙ නැතිව යනවා, ශබ්දවලින් බාධා නැති වෙනවා කියන එක තේරෙන්න ගන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ශබ්දයක් ආවත් ඒක මෙනෙහි කරල අරමුණක් බවට පත් කරගන්න හැටිත් දන්නවා, වේදනාවක් ආවත් වේදනාවක් හැටියට මෙනෙහි කරල අරමුණක් බවට පත් කරගන්න හැටිත්

දන්නවා. මෙන්න මේ විදියේ ලාභ රාශියක් ලැබෙනකොට යෝගාවචරයාගේ හිත විචිකිච්ඡාවෙන් මිදෙනවා. මඩේ හිටවපු ඉන්න වගේ වැනෙන ගතිය නැති වෙලා යනවා. ඒ යෝගාවචරයට සක්මන් භාවනාවේදීත් වම තියනකොට වම, දකුණ තියනකොට දකුණ මෙනෙහි කරලා මෙනෙහි කරලා ඒ හැම එකකදීමත් යම් හෝ අත්දැකීමක් තියෙනවා නම් ඒකම උතුම් කරලා සලකාගෙන කටයුතු කරනකොට, සක්මන ඉවර වෙනකොටම හිත බොහෝම පේවිච්ච ගතියක්, හැදී පැහැදිච්ච ගතියක් එනවා. සැක සංකා නැති වෙන ගතියක් එනවා. ආන්න එහෙම හිතකින් වාඩි වුණා නම් බොහෝම ඉක්මනට අරමුණේ වැඩි පැතිකඩ රාශියක්, අරමුණේ වැඩි හැඩ තිල රාශියක්, වැඩි වේලාවක් තිස්සෙ දැකගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එනවා. එහෙම යෝගාවචරයට පිටින් ගෙනල්ල දම්මත් සැකයක්, පිටින් ගෙනල්ලා දම්මත් සංකාවක්, හිටින්නෙ නැති ගතියකට එනවා. නමුත් මේ එල්ලෙ නැති වෙච්ච වෙලාවක, මේ සතිය නැති වෙච්ච වෙලාවක ඕනෑම පුංචි හිත රිදීමක් ආවා කියල හෝ වෙන කෙනෙක් තව මොනව හරි කිව්වා කියල හෝ ඕනෑ තරම් කරදර වෙන්න පුළුවන්.

ඒ නිසා යම් අවස්ථාවක යෝගාවචරයා වර්තමාන මොහොතේ උදරයේ මතු වෙන්නා වූ පිම්බීම හැකිළීම සම්බන්ධ නාමරූප ධර්ම, එහෙම නැත්නම් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසයේ හිත තියාගෙන ඉන්නකොට ලැබෙන නාමරූප ධර්ම කියන මේ එකක නිමග්න වුණා නම්, ඒ යෝගාවචරයාට ඒ තුළින් ලැබුවා වූ ඉතාම අල්ප වූ ප්‍රත්‍යක්ෂ ඥානය තුළින් හොඳට තේරෙන්න පටන් අරගන්නවා මෙතෙක් කල් මේ දේවල් විස්තර සහිතව දැක්කේ නැත්තෙ මොකද? විස්තර සහිතව බලපු නැති හින්ද. බැලුවා නම් එදත් ඕක දැකගන්නවා. ඒ වාගේම මේ මං ඉස්සරහ ඉඳගෙන භාවනා කරන කෙනා මේ විදියට විවේකීව මේක දිහා බලනව නම් මට වගේ මෙයාටත් පෙනේවි, ඒ වාගේම තමයි මත්තටත් මං මේ වාගේම බැලුවත් මෙහෙම තියේවි ආදී වශයෙන්, දැනට මෙහෙම නම් ඊයේ මෙහෙමයි, හෙට මෙහෙමයි, ඉස්සරහ ඉන්න කෙනාට මෙහෙමයි ආදී වශයෙන් අර බැල්මේ පුදුමාකාර විශ්වසනීය ගතියක් එනවා. මුළු විශ්මයටම අතට ගත්

තෙල්ලි ගෙඩියක් සේ ඕනෑම වෙලාවක ගන්න පුළුවන් ගතියක් තියෙනවා. හැබැයි ඒක එන්නේ හොඳටෝම විනිශ්චිතව හොඳට තමන් වත්මන්ව අත්දකින දේ පැහැදිලිව අත්දැකලා.

ඒ පැහැදිලිව නහය යට, නැත්නම් ඇස්පනාපිට අත්දකින දේට අපි කියනවා ප්‍රත්‍යක්‍ෂ සිද්ධාව, පච්චක්ඛ සිද්ධා. එය ප්‍රායෝගිකයි. වර්තමාන මොහොතේ යොදයොදා බලනවා. මේකට අනුව ඊයෙත් මෙහෙම වෙලා තියෙනවා, නමුත් බලපු නැති නිසා පෙනුණේ නැහැ, හෙටත් මෙහෙම තියෙනවා බැලුවේ නැත්නම් පේන්නෙ නැහැ, බැලුවොත් දැකගන්න පුළුවන් ආදී වශයෙන් අනුමාන කරන ගතිය, ඒකට කියනවා නියාය ධර්මානුකූලව බැලීම කියලා. තර්කානුකූලව බලන කොට පැහැදිලිවම ප්‍රත්‍යක්ෂයට සාපේක්ෂව අනුමාන සිද්ධාවක් සිද්ධ වෙනවා. මම මෙච්චර කල් අනුන්ගේ දේවල් බලබලා හිටියා, ඊයේ වෙච්ච දේවල් බලබලා හිටියා, හෙට වෙන්න තියෙන දේවල් බලබලා හිටියා. කවදාකවත් මම වර්තමානයේ මගේ ළඟ වෙන දේවල් බලපු නැති නිසා මට සැකය දුරු වුණේ නැහැ. දැන් සැකය දුරු වුණා. ඒ සැකය දුරු වෙනකොට අනුන්ගේ දේවල් පිළිබඳව වුණත් හොඳ නය විපස්සනාවක්, හොඳ අනුමාන ඥානයක් පහළ වෙන්න පටන් ගන්නවා.

බුදුහාමුදුරුවෝ දේශනා කළ සූත්‍රවල මෙන්න සමථ යෝගාවචරයා, මෙන්න විපස්සනා යෝගවචරයා, මෙන්න **ඛිප්පාභිඤ්ඤා**, මෙන්න **දන්ධාභිඤ්ඤා** කියලා සීඝ්‍රයෙන් මෙනෙහි කරගෙන යනකොට, ගිහිල්ලා මෙන්න රහත් වෙනව කියන්නෙ මේකයි, පමා වුණොත් පමා වෙනවා කියන්නෙ මේකයි. මෙන්න සමථය ඉස්සර කරගෙන යනකොට මෙහෙමයි, විපස්සනාව ඉස්සර කරගෙන යනකොට මෙහෙමයි කියලා ඒ සූත්‍ර දේශනාවල කියල තියෙන දේවල්, භාවනා කරන්න පටන්ගන්න කලින් වගේ නෙමෙයි, හොඳට වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. ඒකට අපි කියනවා අනුමාන සිද්ධාව. තමන් දන්න දේට සාපේක්ෂව, ඒකට වාංගු කරලා අනුමාන වශයෙන් තේරුම්ගන්න දේ. මෙන්න මේක හුඟාක් පැතිරෙනකොට,

සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව ඉදිකටු තුඩක් වගේ වෙනව නම්, අනුමාන සිද්ධාව දසදිසාවටම පැතිරෙන්න පටන්ගන්නවා.

මෙහෙම පැතිරෙනකොට, ඒත් කොටසක් තියෙනවා කොහොමටවත් අත්දකින්න බැරි. අපි කියනවා මේ මරණයෙන් පස්සේ භවයක් තියෙනවා, දිව්‍යලෝකයක් තියෙනවා, අපායක් තියෙනවා, කර්මය හා කර්ම ඵලය කියල දෙයක් තියෙනවා ආදී වශයෙන් තියෙන දේවල් මොනම ක්‍රමයකින්වත් මේ පංචේන්ද්‍රියන්ට අත්දකින්න බැහැ. නමුත් සර්වඥයන් වහන්සේ මේ පංචේන්ද්‍රියයන් යම් ආකාරයකට තියුණු කළා, ඒක අනිකුත් ශ්‍රාවකයන්ට අසාධාරණයක්. ඒ දියුණු කළ නිසා උන්වහන්සේට පෙනුණා මේ භවයේ ඉස්සර මෙහෙමයි, පස්සට මෙහෙමයි, මනුෂ්‍ය භාවය මෙහෙමයි, දේව භවය මෙහෙමයි, ප්‍රේත භවය මෙහෙමයි, අපාය මෙහෙමයි, බ්‍රහ්ම තලය මෙහෙමයි, ඔක්කෝම පෙනුණා. තමන් ඉතාම පුංචි කොටසක්, සුළු ලේශයක්, හොඳට ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගෙන ඒ අනුව අනුමාන කරනකොට තමන්ට තේරෙනවා මේ අනුමාන නය හැටියට, අපි රහත් වුණා නම් අපිට මෙච්චර ප්‍රදේශයක් පෙනෙයි. අපි සර්වඥ වුණා නම් අපිට මෙච්චර ප්‍රදේශයක් පෙනෙයි කියලා, සර්වඥතා ඥනය පිළිබඳව ඔන්න තමන්ට සද්ධාවක් ඇති වෙන්න බලපානවා. මෙතෙක් කල් බලපු නැති නිසා මම මෙච්චර කල් ආශ්වාස ප්‍රශ්වාසය දක්කෙත් නැහැ. අද මගේ ගුරුවරයා කියපු නිසා, නැත්නම් මට සංසාර භයක් ඇති වෙච්ච නිසා, මොකකින් හෝ මට අද හිතුණා. ඒක බලපු නිසා මට තේරෙනවා මේක ඊයෙත් මෙහෙම වෙන්න ඇති, හෙටත් මෙහෙම වෙයි, අනුන්ටත් මෙහෙම වෙන්න ඇති කියල - අනුමාන සිද්ධාව.

අනුමාන සිද්ධාව අර ක්‍රමයට හොඳට පෝෂණය වෙලා යනකොට සර්වඥයන් වහන්සේ එහෙනම් කොහොමද ඈත තියන දේවල් ඇහුවේ, ඈත තියෙන දේවල් දැක්කේ, ඈත තියෙන දේවල් දැනගත්තේ, නොපෙනන දේවල් බැලුවේ කියන එක පිළිබඳව බුදුහාමුදුරුවෝ ගැන සැහෙන ශ්‍රද්ධාවක් එනවා. ඒකට කියනවා සද්ධෙය්‍ය සිද්ධාව. ඒක සර්වඥයන් වහන්සේ දේශනා කළේ

මහණෙනි, ධර්මය දැක්කොත් නුඹලා මාව දකිනවා. මේ දෙතිස් කුණපයන්ගෙන් හැදිච්ච මගේ ශරීරය දිහා බැලුවට මොනවක්වත් පේන්න දෙයක් නැහැ. ඒක නිසා ධර්මය දැක්මයි වැදගත්. ඒ ධර්මය දකින්න මගේ මේ පිළිමයට වැඳ වැඳ ඉඳීම නෙවෙයි කරන්න තියෙන්නෙ, තමන් ඇස් දෙක වහගෙන වර්තමාන මොහොතේ ප්‍රත්‍යක්ෂ වශයෙන් ඇස් පනාපිට දකින්නා වූ මේ ප්‍රත්‍යක්ෂය වැඩි කරන්න. අඩු තරමේ අනිවාර්යයෙන්ම ඒකට කාගෙත් අනුමාන සිද්ධාව ඇති වෙනවා. එතකොට ඒ අනුව සද්ධෙය්‍යය සිද්ධාව ඇති වෙනවා. වෙන කෙනෙකුට කියල දෙන්න බැරි වුණත්, මේ අපිට බැරි වුණාට යම් යම් දේවල් මේ ඉඳුරන් දියුණු කිරීමෙන් කරගන්න පුළුවන්, ඒක තමයි අපිට වඩා සර්වඥයන් වහන්සේගේ හා මහා ශ්‍රාවකයන් වහන්සේලා සහ අභිඥාලාභීන්ගේත් වෙනස කියල ශ්‍රද්ධාව ඇති වෙනවා.

ඒ නිසා අතීතයේ ථෙරවාදයේදී පච්චක්ඛ සිද්ධාව තමයි ඉස්සර වෙලා ගමන් අරගෙන තියන්නෙ. ඊගාවට අනුමාන සිද්ධාව. ඊගාවට සද්ධෙය්‍යය සිද්ධාව - ශ්‍රද්ධාවෙන් භාරගන්නවා. අනිකුත් සෑම ආගමකම මේක හාත්පස වෙනස්. ඒ ඔක්කොමල කියල තියෙනවා දෙවියන් වහන්සේ සර්වබලධාරී බව මුලින්ම පිළිගන්න ඕනෑ කිසිම කතාවක් නැතිව. දෙවියන් වහන්සේ සර්වඥ, සර්ව බලධාරී නම්, සෑම තැනකම පෙනී සිටීමේ ශක්තියක් තියනවා නම්, සෑම ආත්මයකටම පරමාර්ථ වන ශක්තියක් තියෙනවා නම්, අන්න දේව ධර්මය අනුමාන විදියට හිතාගන්න පුළුවන්. හැබැයි මෙලොව වශයෙන් කවදාවත් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්න බැහැ. මැරුණට පස්සේ දෙවියන් වහන්සේගේ වම් පස හෝ දකුණු පස සදාකාලික ස්වර්ගය හම්බ වුණාට පස්සෙ ප්‍රත්‍යක්ෂ කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි මරණින් මෙපිට නම් හිතන්න එපා. ඒක දේවවාදයට විරුද්ධයි. ඒක දේව ධර්මයට විරුද්ධයි. හැබැයි වැරදිලා හරි මේ කියන දේ නෑහුවොත්, දෙවියන් වහන්සේ සර්ව බලධාරී කියල හිතුවේ නැත්නම්, භාරගත්තෙ නැත්නම්, දෙවියන් වහන්සේ සෑම තැනකම ඉන්නවා කියලා ඇදහුවේ නැත්නම්, භාරගත්තෙ නැත්නම් එතකොට සදාකාලික අපායට යොමු වෙනවා. කවදාවකත්ම බෑ, කාටවක්වත්ම බෑ එහෙම නොවී ඉන්න.

ඒක දිහා බලනකොට ඒකෙත් මොකක්දෝ තර්ක ගතියක් තියෙනවා. ඒ අනුව කතා කරන ඇත්තෝ මේ බුද්ධාගමට වැඩිය ඉතාමත්ම සවිස්තරව ඒ දේවවාදය පිළිබඳ වැඩිම පොත් ප්‍රමාණයක් ලෝකෙ ලියලා තියෙනවා. විචක්ෂණ අදහස් ඉදිරිපත් කරනවා. හැබැයි ඒ ඔක්කෝම අනුමාන සිද්ධාව. කිසිම කෙනෙක් ප්‍රත්‍යක්ෂ කරන්නෙ නැහැ. සර්වඥයන් වහන්සේගේ කාලයේ උන්වහන්සේ ඒ ප්‍රධාන මතවාද තිබුණ බ්‍රහ්ම ආගමෙන් අහල තියෙනවා, මේ එක එක කතා උඹේ ගුරුවරයාවත් අත්දැකල තියෙනවද? මිහ්. ගුරුවරයගෙ ගුරුවරයා? මිහ්. ගුරුවරයගෙත් ගුරුවරයගෙ ගුරුවරය? මිහ්. හත්මුතු පරම්පරාවේ නම කියල ඇහුවත් කවුරුවත් අත්දැකපු දෙයක්ද මේ කියන්නේ කියල, කවදාවත්ම නැහැ. ඉතින් ඒ නිසා ඒ ආගම්වල මේ විකිච්චිඡාව දුරු කිරීමක් කියන එකක් කවදාකවත් වෙන්න විදියක් නැහැ. එහෙම කළයි කියල හිතාගෙන ඉන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අපි කියනවා සාමාන්‍යයෙන් එවැනි තත්ත්වයකයට මිථ්‍යා දෘෂ්ටික කියල.

නමුත් අපිට අදාළ වෙන්නේ සම්‍යක් දෘෂ්ටියයි කියලා අපි වැඩ කළත් අපිට මේ විචිකිච්ඡාවේ පහර දීම, විචිකිච්ඡාවේ බලපෑම සිද්ධ වෙනවා. ඒකට ඇති පිළියම් මාර්ගය තමයි අධිමොක්ඛය. යමක් පිළිබඳව පැහැදිලිව විනිශ්චය කරගන්න පුළුවන් ශක්තිය. නමුත් අටුවාචාරීන් වහන්සේලා මේකට පිළියම් රාශියක්, පිළියම් ලැයිස්තුවක් පෙන්නලා දීලා තියෙනවා. පෙන්නුම් කරලා තියෙනවා බහුශෘත භාවය ඇති කරගන්න කියලා. භාවනා කරනකොට මේ බණ අහන්න ඕනැ නැහැ, පොත් කියවන්න ඕනැ නැහැ, එහෙම නැත්නම් කිසි කෙනෙක් එක්ක ආශ්‍රය කරන්න ඕනැ නැහැ කියන අන්තවාදයට වැටෙන්න හොඳ නැහැ. බහුශෘත භාවය ඇති කරගන්න ඕනෑ. ඒ බහුශෘත භාවයේදී, තමන් පුංචි කාලයේදී බණ අහන්නට කලින්, සතිපට්ඨාන භාවනා කරන්න කලින් කාලයේදී තිබුණට වඩා පින් පව් දෙක අතර ගුණාත්මක වෙනසක් කාලානුරූපව වැටහෙන්න පටන් අරගන්නවා. කුසල් අකුසල් දෙක අතර ගුණාත්මක වෙනසක් කාලානුරූපව වැටහෙන්න පටන්ගන්නවා. මේ කුසල් අකුසල්වලිනුත් කුසලයට වැඩිය අධිකුසලය වෙනස් වෙන්නේ කොහොමද?

අධිකුසලය තියෙද්දී ගොඩක් මිනිස්සු මේ ලාමක කුසලයට කැමති වෙලා මොකද මේ අවුල් කරගන්නේ? කියන එක පිළිබඳව වර්ධනයක් ඇති වෙන්න නම් බහුශෘත භාවය සෑම කෙනෙකුටම අවශ්‍ය කරනවා.

මේ බහුශෘත භාවය තමන්ගේ අත්දැකීමත් එක්ක ගටමින්, සම මට්ටමේ ඇත්තන් හෝ ලැබී ඇති අනිකුත් ගෞරවනීය ඇත්තන් හෝ ඉදිරියේ **පරිපුච්ඡා** කියන ප්‍රශ්න ඇහීම තියෙන්න ඕනෑ. ධර්ම සාකච්ඡා තියෙන්න ඕනෑ. ධර්ම සාකච්ඡා නැත්නම් හිත ඇහිරිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා සාකච්ඡා අනුග්ගහිතයෙන් විචිකිච්ඡාවට ඉතාමත්ම සෘජු, ඒ වගේම සක්‍රිය උත්තරයක් හම්බ වෙන්නේ. ප්‍රශ්නයක් ඇසීම ලේසි වැඩක් නෙවෙයි සභාවක. ප්‍රශ්නයක් අරගෙන උත්තර දීගන්නවයි කියන එකත් ලේසි වැඩක් නෙවෙයි. ඒ නිසා පරිපුච්ඡා - ප්‍රශ්න ඇසීම ඉතාම අවශ්‍ය කරනවා. ඒ වාගේම තමයි දැනට අධිමොක්ඛය ඇත්තා වූ, වැඩක් කරනකොට හොඳට නිරවුල්ව වැඩ කරන ඇත්තන්ව ආශ්‍රය කිරීමෙනුත් මේ අධිමොක්ඛය කියන ගුණය, එනම් වැඩකදී ඇති නිරවුල් භාවය, සැකයේ ප්‍රතිපක්ෂ භාවය අත් දැකගන්නවා.

අනිත් එක තමයි භික්ෂූන් වහන්සේලා වෙච්චහම, එහෙම නැත්නම් යෝගාවචර පිරිස වෙච්චහම, ඒ ව්‍යවස්ථා මාලා හොඳට දැනගෙන තියෙන්ටත් ඕනෑ. ඒකට කියනවා විනය පකතඤ්ඤූ භාවය කියලා. ඒ විනය පිළිබඳව ප්‍රකර්ෂ දැනුම, මම මෙහෙම හිටගෙන සිටීම හොඳද, මම මේ වෙලාවේ කතා කරන එක හොඳද, මෙහෙම කරන එක හොඳද කියල සැක නම්, ඒක විචිකිච්ඡාව ලෙසින් භාවනාවට තදින්ම බලපානවා. ඒ මොකද අනිත් ඇත්තො ඇවිත් ඒකට දඬුවම් කරයිදෝ කියල හිත පෙළනවා. අන්න ඒ සැක, හිතේ තියන කොහොන්කම් පහළ නොවෙන්න නම්, කළ යුත්ත නොකළ යුත්ත පිළිබඳව විනය අහල දැනගන්න ඕනෑ. එහෙම නැත්නම් ඒක හුඟාක් චිත්ත පීඩා පිණිස පිහිටනවා. හොඳට විනය පකතඤ්ඤූ වෙන්න ඕනෑ. එතකොට විනයේ විචිකිච්ඡාවල් හිටින්නෙ නැහැ.

ඒ වාගේම තමයි මේ විචිකිඡාව හෝ නැත්නම් මෙතෙක් අපි සාකච්ඡා කරපු සෑම නීවරණ ධර්මයක්ම ගත්තාම, ඒක දැන් මා තුළ ක්‍රියාත්මක වෙනවාද නැද්ද කියල දැනගැනීමේ මූලික සතිය සෑම

කාරණාවකටම මුල් වෙනවා. ඒකෙ සඳහන් කරල තියෙන්නෙ, **"සන්තං වා අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡං 'අත්ථි මෙ අජ්ඣත්තං විචිකිච්ඡා'ති පජානාති"** විචිකිච්ඡාව හිතේ පහළ වුණාට පස්සෙ මගේ හිතේ දැන් විචිකිච්ඡාව තියෙනවා කියල දැනගන්න අවශ්‍ය භාවය තමයි මේ නීවරණ ධර්මය පිළිබඳව ඉස්සෙල්ලාම සර්වඥ දේශනාවේ සඳහන් වෙන්නේ. මේක හරිම ප්‍රහේලිකා තැනක්. මොකද මේ විචිකිච්ඡාව කියල කියන්නේ, ඒ දැක ගැනීමේ විනිවිද දන්නා ගතිය මකා දැමීමයි. හැම දේම සැක කරනවා. ඒ සැක කරපුවාම ඒ පුද්ගලයා මේ තමන් තුළ ඇති වෙච්ච විචිකිච්ඡාව අත් දකින්නෙ කොහොමද?

අටුවාවේ මේක බොහෝම ලස්සනට විස්තර කරනවා, **"උභයපක්ඛසන්තීරණමුඛෙන විචිකිච්ඡා වෙදිතබ්බා"**[34] හිත කියන්නෙ කොහොමද, මන් මේ දෙපැත්තෙ කාරණා සලකා බලල විනිශ්චයක් දෙන්නයි මේ පමා වෙන්නේ කියල අර දෙපැත්ත ගළපා බැලීම වශයෙන් මේ විචිකිච්ඡාව බහුශෘත ඥානයක් වශයෙන් පෙනී සිටින්න පටන්ගන්නවා. ඒවාට කියනව වංචනික ධර්ම කියල. ඒකට සමහර වෙලාවට කියනවා - මේක සාහිත්‍ය ලෝකයේ කියනවා භාගෙට දැනීම කියලා, අර්ධ ඥාන. අර්ධ ඥාන ඇති එක්කෙනා දන්න කොටස පිළිබඳව යම් කිසි ප්‍රදේශයක ගත කළත් ඔහු නොදන්න ප්‍රදේශය වැඩියි. නමුත් දන්නේ නැහැ කියන්න ලැජ්ජයි. ඒ නිසා දන්න කොටස පිළිබඳව විශේෂඥ භාවයෙන් අර නොදන්න කොටසත් යට කරලා, නිගමනයක් දෙන්න හදනකොට විශාල වශයෙන් තමන් දන්නවා, මේක තමන්ගේ විෂය ක්ෂේත්‍රයේ නෙවෙයි. විෂය ක්ෂේත්‍රය පන්නලා. නමුත් අර පැත්ත මේ පැත්ත කතා කරමින්, ආඳගේ ප්‍රතිපත්තිය ගනිමින්, ලෙස්සලා යමින්, විශාල ඥානයක් වශයෙන් තමන්ට පෙනී හිටින්න පටන්ගන්නවා. ඒ විචිකිච්ඡාව බව දන්නේ නැහැ. ඒ පුද්ගලයා හිතාගෙන ඉන්නෙ ඥානයක් කියල. මෙවැනි කෙනෙකුට බෙහෙත් කරන්න බුදු හාමුදුරුවන්ටවත් බැහැ. මොකද? ඒ පුද්ගලයාට බෙහෙත් අහන ගතියක් නෙවෙයි තියෙන්නේ. කළය මුලින් නමල තියෙන්නේ. කොච්චර වතුර වැක්කෙරුවත් කඳුළක්වත්

[34] නෙත්තිප්පකරණට්ඨකථා, යුත්තිහාරවිභඞ්ගවණ්ණනා.

ඇතුළට යන්නේ නැහැ. මේ පුද්ගලයාට කිව්වොත් මේක සැකය කියල, ගහගන්නත් එනවා. නොදනුවත්කමයි මේකට හේතුව, විනිවිද බැලුවෙ නැති ගතියයි කියල කිව්වත් ගහගන්නත් එනවා. ඒක නිසා අත තියන්න නරකයි.

ඔන්න ඔතන තමයි හුඟාක් කම්ටඨානාචාර්යවරුන්ට වැරදිලා තියෙන්නේ. කවුරුවක්වත් යන්නෙ නෑ හදන්න. ඒ මොකද එවැනි කෙනෙක් කවදාකවත්ම තව කෙනෙක් ළඟට ගිහිල්ලා දණගහලා අහන ගතියක් ඇත්තේ නැහැ. ලෝකේ විශාල පිරිසක් ඉන්නවා ඒ ඇත්තන්ට ආවඩන්න, ස්තුති කරන්න. ඉතින් ඒ නිසා හැම වෙලාවේම ඔක්කොම දන්න සර්වඥ ස්වරූපයෙන් ඉන්නේ. ඒ නිසා තමන් තුළ මේ සැකයයි, අර්ධ ඥනයයි වැඩ කරන නිසා ඒ පැත්ත මේ පැත්ත ගළපමින් ඉන්නව දකිනකොට පේන්නේ මේ විශාරද ඥනයක් කියලා. හැබැයි කවදාකවත්ම විනිශ්චයක් තියන වැඩකට බහින්න හම්බ වෙන්නේ නැහැ. කවදාවත්ම විනිශ්චයක් දෙන්නෙත් නැහැ. දීපු විනිශ්චයක් තවත් චිත්තක්ෂණ දෙකකට වලංගුත් නැහැ. ඒ නිසා හැමදාම ඒ ක්ෂේත්‍ර ඇදිඇදී ඇදිඇදී යන්න පටන්ගන්නවා.

අධිමොක්ඛය ඊට හාත්පස වෙනස්. සංකාවක් ඇත්තෙම නැහැ. මෙන්න මේ කොටස මම දන්නවා, මෙච්චරක් මට කරන්න පුළුවන්, මේක මම දන්නෙ නෑ. හොඳට දන්න කෙනෙක් ලව්වා හෝ පිළියම් කරගෙන යන්න පුළුවන්, ඒකට උත්තර දෙන්න පුළුවන්. නමුත් අර විචිකිච්ඡා ස්වරූපය හරිම භයානකයි. නමුත් මේකෙ මේ ධර්මයක් දේශනා කරන්න හේතු වෙන ධෛර්යය කරන කාරණාවකුත් තියනවා, මේක සෝවාන් මාර්ගයෙන්ම අත්හරින්න පුළුවන් දෙයක්. උද්ධච්ච කුක්කුච්ච කිව්වාම ඒ උද්ධච්ච භාවය රහත් මාර්ගයෙන් අරින්න කියනවා. කුක්කුච්චය අනාගාමී මාර්ගයෙන් අරින්න කියනවා. විචිකිච්ඡාව සෝවාන් මාර්ගයෙන්ම අරිනවා. ඒ නිසා ධර්ම සාකච්ඡාවලදී අපිට මේකේ තියෙන්නේ පැතිරිච්ච ස්වරූපයක් වුණාට ගැඹුරක් නැති දෙයක්, අයින් කරන්න පුළුවන් දෙයක් කියල දැන ඇරගෙන කටයුතු කරන්න පුළුවන් ශක්තියක් තියෙනවා නම්, වෙන විදියකට කියනව නම් අභ්‍යන්තරයෙන්ම තමන්

චිත්ත ශක්තියක්, අභ්‍යන්තරයෙන්ම තමන් පෞරුෂත්වයක් ඇති කරගන්ට නම්, මේ සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා මෙහෙම ආශ්‍රය කරන්නේ, භාවනා මධ්‍යස්ථානයට ආවේ, සිල් රැක්කේ වෙන මොනවකටවත් නෙවෙයි, මගේ තියෙන තකතිරුකම, මෝඩකම, ඥානවන්තකම යයි කියල පෙනී සිටින මේ තකතිරුකම අයින් කරන්න. එහෙම නැත්නම් ඒ කළයේ කුණු ජරාව තියෙනකල් මොනව දැම්මත් ඒකට පිරෙන්නෙත් නැහැ. එහෙම නැත්නම් ඒ කළය මුනින් නවල තියනකල් කොච්චරවත් වතුර වැක්කෙරුවත් වැඩක් නැහැ.

ඒක නිසා මේ විචිකිච්ඡාව දුරු කරගැනීමටයි අපි මේ ප්‍රියමනාප, ප්‍රියශීලි සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලා ආශ්‍රය කරමින් ඉන්නේ. ඒ ඇත්තන්ට ඉඩ තියන්න ඕනෑ. මේ විචිකිච්ඡාවෙන් වැහිච්ච කෙනාට කොච්චර තර්කානුකූලව බණ කිව්වත් හරි යන්නෙ නැහැ, එයාට තමන්ගෙ දෝසෙ පේන්නෙ නැහැ. නමුත් බලාගෙන ඉන්න පොඩි එක්කෙනාටත් පේනවා. විචිකිච්ඡාකාරයා කවදාකවත්ම කැමති නැහැ ආවට ගියාට කෙනෙක්ගෙන් ඔවදන් ගන්න. ඒක මිනිස් ස්වභාවය, ඒක මාන්නක්කාර ගතිය. නමුත් යෝගාවචරයා මේවා දැනගෙන, විචිකිච්ඡාවේ ස්වභාවය මේකයි කියල දැනගෙන, මේ වංචාකාරී බව දැනගෙන, විචිකිච්ඡාවෙන් ගැලවීමට නම් නිරහංකාර ගතියක්, බහුශෘත භාවයට ගරු කරන ගතියක්, එතනින් ගියාම විනය පකතඤ්ඤූ භාවයක්, ඒ වාගේම ධර්ම සාකච්ඡා කරන ගතියක් නිතරම ඇති කරගන්න ඕනෑ. හොඳටම වග බලාගන්න ඕනෑ මේ අර්ධ ඥානය භයානකයි කියන කාරණය. අර්ධ ඥානය තියෙද්දි විමුක්තියට විරුද්ධ දේ කරනවා. මෙතැනදී පල්ලෙහට බහින්න ඕනෑ. මම දන්නෙ නැහැ, මම දන්නේ මෙච්චරයි කියල පිළිගන්න ඕනෑ. නමුත් මේ වංචක ධර්මයේ ස්වරූපය තමයි හැම තැනකදීම මුදුනා වෙන්න හදනවා, ඉස්සර වෙන්න හදනවා. ඉස්සර වෙන්න හැදුවට තමන්ට එච්චර සුදුසුකම් නැහැ. නමුත් මේ විචිකිච්ඡාවට ඒ වෙලාවට ඔටුනු පලන්දන්න පුළුවන්. මට පුළුවන්, පුළුවන්, මේක කරන්න පුළුවන් කියල හිතෙනවා. නමුත් අර අර්ධ ඥානයෙන් වැඩ කරන්න ගියාම අවසානයේ ඒ පුද්ගලයාත් ඒ පිරිසත් විශාල අමාරුවක වැටෙනවා. ඒ නිසා විචිකිච්ඡාව යම් වෙලාවක අපේ හිතේ රජ

වුණොත් අන්න අර මෝඩ මනුස්සයෙක් රජ වුණ රටක් වාගේ, සෑම චෛතසික ධර්මයක්ම අවුලකට පත් කරනවා. මේ නිසා විචිකිච්ඡාව පිළිබඳ නිතරෝම සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ.

අපි නිතර විපස්සනා භාවනාව ගැන එහෙම සාකච්ඡා කළාට, සමථ භාවනාවේදී පැහැදිලිවම මේ අවස්ථාව එනවා. සමථ අරමුණක්ම විනිශ්චය කරගෙන යනකොට, ඒ රූප ධර්මය ගෙවිලා නාම ධර්ම මතු වෙන්න පටන් අරගන්නකොට මේ වෙනසෙදී විචිකිච්ඡාව විශාල වශයෙන් බලපානවා. ඒක නිසයි ආනාපාන පබ්බයේ පෙන්වන්නේ, "**සබ්බකායපටිසංවෙදී අස්සසිස්සාමීති සික්ඛති, සබ්බකායපටිසංවෙදී පස්සසිස්සාමීති සික්ඛති**", කියලා ඒ ගත්තා වූ ආනාපානය හාත්පස, ආනාපනායේ මුළුල්ලටම හිත කිඳබස්සන්න ඕනෑ. ඒකේ කොනක්වත් එල්ලිලා තිබුණොත් ඒක විචිකිච්ඡාවට හේතු වෙනවා. ඒ නිසා හාත්පසින්ම බහින්න ඕනැ අරමුණට. බැස්සොත් විචිකිච්ඡාවේ බාධාව නැහැ. අරමුණේ ආරක්ෂාව තියනවා. එතකොට විතරක් ඒ යෝගාවචරයට ප්‍රභාස්වරයක් ඇති කරගෙන, ඒ රූප ධ්‍යානාදී දේවල් සාක්ෂාත් කරගන්න පුළුවන්.

ඊට වඩා භයානක විදියට මේක බලපානවා විදර්ශනා භාවනාවේදී. විදර්ශනා භාවනාවේදී මූල කර්මස්ථානයට බැසගැනීමේදී අපි අර කලින් කිව්වා වාගේ වේදනා, ශබ්ද, අරමුණු අයින් කරගෙන මූල කර්මස්ථානයේ බැසගැනීමේදී සීඝ්‍ර මෙනෙහි කිරීම, අරමුණට මූණ දීගෙන ඉන්නකොට වේගය වැඩි කිරීම, මෙනෙහි කිරීමේ වේගය වැඩි කිරීම ආදී ක්‍රමයෙන් ඇතුළටම කිඳබැස්සොත්, ඒ යෝගාවචරයා පළවෙනියෙන්ම ඇත්තා වූ මේ පරමාර්ථ - ප්‍රඥප්ති දෙක වෙන් කරගත්තේ නැතිකමේ දෝසෙ, ප්‍රඥප්තිය අවුල් කරගැනීමේ දෝසෙ අයින් වෙලා අරමුණට බැහැගන්න ඉඩ තියෙනවා. බැසගත්තාට පස්සේ යම යුද්ධෙ.

ඒකට හේතුව මොකද, විපස්සනා උපක්ලේශ මතු වෙනවා. නාම රූප දෙකම පේන්න පටන් අරගන්නවා. දෙකම සියුම් වෙන්න පටන් අරගන්නවා. අන්න හිත **උභයපක්ඛසන්තීරණමුඛෙන විචිකිච්ඡා වසේනවති** කියන විදියට හිතනවා, මම දැන් රහත් වුණා, මම දැන්

සෝවාන් වුණා. මට දැන් සෑම ධර්මයක්ම තියෙනවා කියල, බොහෝම උජාරු ලීලාවෙන් වටපිට බලන්න පටන්ගන්නවා. මූල කර්මස්ථානයෙන් ගැලවිච්ච ගමන්ම සතිය නම් නැති වෙනවා. ඒ වුණත් නැවත මූල කර්මස්ථානයට යාගන්න බැරි තත්ත්වයක් නම් ඇති වෙන්නෙ නැහැ. නමුත් යෝගාවචරයා හිතනවා මූල කර්මස්ථානයත් එකයි, දැන් සද්දත් එකයි, මට ඕනෑ දෙයක සති සමාධි තියෙනවයි කියල, අර අර්ධ ඥනය නිසා මාර්ගය අමාර්ගය දෙක තේරුම් ගන්න බැරි තත්ත්වයක් එනවා. විශේෂයෙන්ම මෙතන තියන අමාරුකම මේ තත්ත්වය කවදාකවත්ම නියම විදියට වාර්තා කරන්නෙ නැහැ. එක්කෝ වාර්තා කරන්න, කමටහන සුද්ද කරන්න නොයා නිකන් ඉන්නවා, එහෙම නැත්නම් ගිහිල්ලා මේ බඩේ කැක්කුමක් තියනවා නේ මට, ඒ නිසා භාවනාව හරි ගියේ නැහැ කියනවා. නින්දයන්නේ නැහැ නේ අල්ලපු ගෙදර එක්කෙනා ගොරවනවා නේ. මොනවා හරි කියලා අර ඇති කාරණාව වහන්න හදනවා. ඇති තත්ත්වය, ඇති රෝග ලක්ෂණය කියාගන්න බැහැ.

ඉතින් මෙතනදි ගුරුවරයාට විශාල වගකීමක් තියෙනවා. ඒ යෝගාවචරයාගෙන් හරස් ප්‍රශ්න මතු කරලා, මේ භාවනාව පිළිබඳව නීරස භාවයක්, අරමුණ හරියටම මතු කරලා එල්ල කිරීමේ දුර්වලකමක්, එය මෙනෙහි කිරීම බාලාංශ පන්තියේ වැඩක් කියල පහත්කොට සැලකීමක් වගේ මතිමතාන්තර, මානසික ධර්ම තියෙනවද කියල, ඒ යෝගාවචරයාට රිදවන්නෙ නැතිව යෝගාවචරයා තුළින්ම මතු වෙන්න ඇරලා තේරුම් කරලා දෙන්න වෙනවා, මෙතෙක් කල් අරගෙන ගිය මූල කර්මස්ථානයේම සරණයි, ඒකෙම පිහිටයි. ඒකේ ඉන්න තාක් කල් විචිකිච්ඡාවට ඉඩ එන්නේ නැහැ, තමන්ට විනිශ්චයක් කරගන්න පුළුවන් තත්ත්වයක් එනවා කියලා නැවතත් ගෙනල්ලා මධ්‍යම ප්‍රතිපදාව වඩනවා. මේ උදවිය අනිත් හැම දේකටම ලොක්කෝ තමයි. හැම දේම අතගානවා. ඕනෑම කෙනෙක් ආපුවාම ඉස්සෙල්ලාම ගිහිල්ලා උපදෙස් දෙන්න, භාරගන්න, ආගන්තුක සත්කාර කරන්න, ඔක්කෝම කරන්නේ ඒ ඇත්තෝ තමයි. නමුත් අර ආගන්තුක යෝගාවචරයාට දෙන්න තියන ඔක්කෝම වල්පල් විස්තර දීලා අවුල් කරන ගතියකුත් තියෙනවා.

ඒ නිසා මගේ පුද්ගලික අත්දැකීම මෙහෙමයි, මම උපදෙස් දෙන්නෙත් මෙහෙමයිඃ භාවනා මධ්‍යස්ථානවලට ගියහම කරුණාකරලා ඒ භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ ලොකු හාමුදුරුවොත් එක්ක හැර අනිත් කට්ටියක් එක්ක යාළු පයිරුපාසානකම් ඇති කරගන්න යන්න එපා. ගියොත් ඔය කුණු කන්දල් ටික තමයි ඔළුවට වැටෙන්නේ. විචිකිච්ඡාවේ තියෙන්නේ හතරමං හන්දියක හෝ දෙමංහන්දියක තෙපරබබා ඒ පැත්ත මේ පැත්ත බලබලා ඉන්න ගතිය. හරියට මාර්ගය තේරුම් අරගත්ත කෙනා ඒකේ ඉස්සරහට ගියා. ඔය දෙමංහන්දියේ නතර වෙන්නේ විචිකිච්ඡාව බහුල ඇත්තෝ. **වම්මික** සූත්‍රයේ බොහෝම ලස්සනට ඒ නිදර්ශනය ගෙන හැරපානවා. ඒ පාරේ යම්දෝ, මේ පාරේ යම්දෝ, අරමුණේම ඉන්නවද, එහෙම නැත්නම් මේ පේන රූප ශබ්ද, නැත්නම් කයේ පහසුකම් බලනවද කියල තෙපරබාන ගතිය, දෙපැත්තට හෙලෙත්තාඩු කරන ගතිය තමයි විචිකිච්ඡාව. එහෙම කරන කට්ටිය තමයි විභාග ෆේල් වෙන්නෙ, ඒ ඇත්තො තමයි අද ටියුෂන් කරන්නේ. ඒ ඇත්තන්ට හොඳට ටියුෂන් කරන්න පුළුවන්, මොකද හත් අට වතාවක් විභාගෙ ෆේල් වෙලා අත්දැකීම් තියනවා. ආන්න ඒ වගේ තමයි විපස්සනා ඥානයක යම් තැනක හිර වුණා නම්, ඒ ඇත්තා එතැනදී උදාහරණයක් කියලා ඒකට උපදෙස් දෙන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි ඒකෙන් වෙන්නෙ ඒ ඇත්තගෙ ගමන නතර වෙලා ඒ වගේම තව බර ගානක ගමන නතර කරන්න පෙළගැසීමකුයි. ඒකට හොඳ නිදර්ශනයක් අපේ ස්වාමීන් වහන්සේ නමක් සඳහන් කළා. දැන් මේ කෝච්චි පෙට්ටි තියන්නෙ කෝච්චි පාරෙ තියල දුවන්න නේ. නමුත් අපි දැකලා තියෙනවා සමහර විට කෝච්චි පෙට්ටිය පාරෙන් අයින් කරලා නතර කරලා, දුවන කට්ටියට ටිකට් දෙන්න ස්ටේෂන් එකක් (දුම්රිය ස්ථානයක්) දානවා. කට්ටියට ටිකට් දෙන එකයි දැන් කරන්නෙ, දුවන්නෙ නෑ. ආන්න ඒ වගේ පෙට්ටිය පීල්ලෙන් අයින් කරගත්තට පස්සෙ විශාල වටිනාකමක් ලැබෙනවා, හැබැයි දුවන්නෙ නෑ. ආන්න ඒ වගේ තමයි මූල කර්මස්ථානයෙන් අයින් වෙන එක.

ඒක නිසා අපි තේරුම් අරගන්නට ඕනෑ ඒ දෝෂය කම්මට්ඨානා චාර්යවරුන්ගේවත් කාගෙවත් නෙවෙයි, ඒක

විචිකිච්ඡාවට අයිති දෙයක්. ඒකෙ තියෙනවා මේ වංචනික ස්වරූපය. බුදුරජාණන් වහන්සේ ධර්මය දේශනා කළේ බහුශෘත ඇත්තන්ට, කියන දේ තේරෙන ඇත්තන්ට. මේක කාගෙවත් දෝෂයක් නොවෙන බව තේරුම් අරගෙන සතිය නම් කවදාකවත් පාවා දෙන්න එපා. කාටවක්වත් කාටවත් ආසිරි ගැන්වීමේ ශක්තියක්වත්, කාටවත් කවුරුවත් නිවන් දක්වන්න පුළුවන් ශක්තියක්වත් නැහැ. නමුත් කොයි කෙනා වුණත් වට්ටන්න පුළුවන් ශක්තියක් නම් නීවරණවල තියෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රධානම දේ තමයි නීවරණ මතු වෙන එක නීවරණ මතු වෙනකොට දැනගන්න ඕනෑ. ඒක නිසා මේ සඳහා වන බණක් අහන්න ප්‍රධානම සුදුසුකම මොකක්ද? මීට ඉස්සෙල්ලා භාවනා කරලා වැරදිලා තියෙන්න ඕනෑ. එහෙම කෙනාට නම් බණ අහනකොට හොඳට තේරෙනවා. එහෙම නොකරපු කෙනාට මේ බණේ ගන්න දෙයක් නැතිව යනවා. ඒ මොකද, මේකේ තියෙන්නේ පිළියම් කිරීමට උපකරණ කට්ටලයක් විතරයි. පටන්ගන්න ගතියක් නැහැ.

ඒක නිසා අපි පිරිස ගැන කල්පනා කරනකොට සෑම කෙනෙකුටම මේ වගේ හරි ගිය අවස්ථාවල් මතක් වෙනවා ඇති, වැරදිච්ච අවස්ථාවල් මතක් වෙනවා ඇති. ඒ නිසා දැන් අපි හරියි කියල විනිශ්චය කරන්න නරකයි. මේ වැරදි ක්‍රමය අපි නිවන් දකිනා තෙක් දිගින් දිගට දිගින් දිගට, ගෙවිගෙවී ගෙවිගෙවී බාධා කරනවා. ඒ තාක් කල් විචිකිච්ඡා ආදිය බාධා කරනවා.

එනිසා අපි තේරුම්ගන්න ඕනෑ මේ ධර්ම සාකච්ඡා, ධර්ම දේශනා, විනය පකතඤ්ඤූ භාවය, ඒ වාගේම සප්පාය කතා ඇසීම, ඒ වාගේම අධිමොක්ඛය කියන චෛතසිකය වැඩීම, දන්නා පුද්ගලයන් ආශ්‍රය කිරීම ආදී දේවල්වලින්, අපිට මේ වෙලා තියෙන්නෙ ස්වාභාවික රෝගයක්, ඒක කාටත් වෙන දෙයක් බව. ඒකට අනිවාර්යයෙන්ම ඒ ප්‍රතිකර්ම කරන්න නම්, රෝගය මොකක්ද කියලා දැනගැනීමේ සතියත් ඊට පස්සේ මේ ලැයිස්තුගත කරපු ක්‍රමවේදයත් ඉගෙනගනිමින් අපි ඉදිරියට අපේ ගමන කරගනිමු. මේක බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලා විසින් බොහෝම උතුම් යයි සලකන

ලද යෝගාවචර ක්‍රමයක්. මීන් එපිට පොතකින් හෝ පෙත්තකින් හෝ වෙන කිසිම දෙයකින් මේක කරන්න බැහැ. ඒක නිසා යම් කිසි කෙනෙක් ඒක අත්දැකලා එයට නිවැරදි ප්‍රතිකාරය ලබාගත්තා නම්, ඒ පුද්ගලයාට සියුම් සතුටක් ඇති වෙනවා මේකට මම මුල, මැද, අග වශයෙන් උත්තර දීලා, බුද්ධාදී උත්තමයන් වහන්සේලාගේ උපදෙස් පිළිපැදලා, වෙලාවට ඥානාන්විත වෙලා මම මේක ඇති කරගත්තා කියලා තමන්ටම ඇති වෙන සතුටක් අත්දැකගන්න පුළුවන්.

අද ධර්ම දේශනාව මෙතනින් නතර කරන්න වෙලා තියෙනවා කාල වේලාව ගෙවිල ගිහින් තියෙන නිසා. එනිසා තේරුම්ගනිමු අපි මෙතෙක් කල් භාවනාවේ යම් ප්‍රදේශයක් වරද්දාගෙන තිබුණා නම් ඒ ඔක්කෝම අපිට පිහිටයි සරණයි. ඒ මත්තෙ තමයි අපිට මේ කියන බණවලට පදනම සැලසිලා තියෙන්නේ. ඒ නිසා ඒ වැරදිච්ච සෑම දෙයකින්ම ලැබුවා වූ අත්දැකීම් නිවැරදි ප්‍රතිකර්මයට උපකාර කරගෙන, ඒ වගේම උපදෙස් පිළිපදින්න විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න ශක්තියක් ධෛර්යයක් බලයක් කරගෙන, මේ උපදෙස් වෙනදට වඩා ගෞරවයෙන්, ඊටත් වඩා බුද්ධාදී උත්තමයන් කෙරෙහි ඇති සැක දුරු කරලා විශ්වාසය ඇති කරගෙන ඉදිරියට යන්න ශක්තිය ධෛර්යය බලය ලැබේවා! කියන ප්‍රාර්ථනාවත් එක්කම අදට නියමිත ධර්ම දේශනාව මෙතෙකින් අවසන් කරනවා.

මෙම උතුම් ධර්ම දනයට
දයකත්වය.

- කිරිඳිවැල මාහල්ලොලුව ගමේ උපත ලබා, කැළණිය වේවැල්දූව, අලුත් පාර අංක 158/4, දරන නිවසේ විසූ විශ්‍රාම ලත් පාඨශාලාචාර්ය ආර්.පී. ජයතිලක පියාණන් අභාවප්‍රාප්ත වී 21 වසරක් පිරීම (31-05-2019) නිමිත්තෙන්, එතුමාට නිවන් සුව පතා ඕස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචි මිනිබිරිය හා මුනුබුරුවරුන් සමග බිරිඳ හේමා, එතුමාගේ සොහොයුරු සොහොයුරියන් සහ නෑදෑ හිතවතුන් එකතුව මෙම ධර්මදනමය කුසලය සිදු කරන ලදි.

- බලන්ගොඩ වසන පින්වත් කේ. කේ. සිරිසේන මහතා සහ උමා ද මෙල් මැතිනිය විසින් - ධර්ම මාර්ගයේ ගමන් කරන යෝගාවචර භික්ෂු භික්ෂුණී උපාසක උපාසිකා පිරිස්වල සතිය දියුණු වී නිවන් මාර්ගය විවෘත වී, ශාසනය දිදුළවමින් බැබලේවා! යන ප්‍රාර්ථනය ඇතිව,

  එසේම ඒ පින් මහිමයෙන්, සත්පුරුෂ කල්‍යාණ මිත්‍ර ඇසුර හරහා නිර්මල සද්ධර්මය ශ්‍රවණයෙන්, අප්‍රමාද වීර්යයෙන්, යෝනිසෝ මනසිකාරය පිහිටුවමින් ධර්ම මාර්ගයේම යාමට මේ දෙපළට මේ පිනම මූලික වේවායි අපි පතමු. පරලෝ සැපත් සියලුදෙනාටම පින් පමුණුවමු. ආචාර්‍ය කේ. ජේ. ගුණවර්ධන සහ මැඩ්ලින් ගුණවර්ධන මැතිනියද ප්‍රමුඛ සියලුදෙනා සිහිපත් කරමු -කාරුණික දයකත්වය, මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි මලිත් ජයතිලක සහ ලිහිණි ජයතිලකගෙන්.

- මාලඹේ පදිංචි එම්. මාරසිංහ මහත්මිය විසින්, පරලෝ සැපත් තම ස්වාමි පුරුෂයාට, දෙපාර්ශ්වයේම මාපියන්ට සහ මියගිය ඥාතීන්ට පින් පිණිස.

- අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික ආචාර්යවරුන් වූ අභාවප්‍රාප්ත ඒ. කරුණාරත්න ද සිල්වා (ඒ. කේ. සර්), ධර්මා ද

සිල්වා (ඒ. කේ. මිස්) සදදර දෙමව්පියන්ට නිවන් සුව පතා එම දියණිවරු.

- මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි කුසුමා ජයසිංහ මහත්මිය - පරලෝ සැපත් තම ස්වාමි පුරුෂයාට සහ දෙපාර්ශ්වයේම මාපියන්ට පින් පිණිස.

- මෙල්බර්න් නුවර පදිංචි වෛද්‍ය අබේගුණරත්න මහතා සහ වෛද්‍ය ඉන්ද්‍රානි ගුණරත්න මහත්මිය - ගුරුදෙණියේ තලාතුඔය පාර අංක 259 පදිංචිව සිට අභාවප්‍රාප්ත කැප්ටන් ගුණරත්න මහතාට සහ ඩී. එම්. ගුණරත්න මහත්මියටත් අංගොඩ මුල්ලේරියාවේ අංක 638 පදිංචිව සිටි ඒ. පී. සිල්වා මහතාට සහ ඩේසි කුලතුංග මහත්මියටත් පින් පිණිස.

- උඩහමුල්ලේ පදිංචි වෛද්‍ය එස්. ආර්. සමරතුංග මහතා - අභාව ප්‍රාප්ත තම පියාණන්ට පින් පිණිස සහ මවට දීර්ඝායුෂ පැතීම පිණිස; වෛද්‍ය පද්මා සමරතුංග මහත්මිය - අභාවප්‍රාප්ත තම දෙමාපියන්ට පින් පිණිස.

- නිලූ දිසානායක මහත්මිය - ධර්ම දානමය කුසලානිසංසය පිණිස

- මෙල්බන් නුවර පදිංචිව සිට නොබෝදා අභාවප්‍රාප්ත වූ, ප්‍රේමා කළන්සූරිය මැණියන්ට පින් අනුමෝදනා කිරීම පිණිස

- කුලියාපිටියේ වසන වයෝවෘද්ධ සුභසිංහ මැණියන්ට චිර ජීවනය ප්‍රර්ථනා කර සිටිමු.

- පාදුක්ක ජයන්ති පාරේ පදිංචිව සිටි තරිඳු හසන්ත චන්ද්‍රසිරි පුතාට උතුම් නිවන් සැනසීම ලැබේවා.

දායකත්වය දුන් සැමට තෙරුවන් සරණින් චතුරාර්ය සත්‍ය ධර්මය අවබෝධ වී ප්‍රාර්ථනීය බෝධියකින් උතුම් නිවනින් සැනසීම උදා වේවා! යි මෙත් සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

2019 බිනර මස 20 වන දා.

ධර්මදේශනා සකස් කිරීමට සහාය ලබාදුන් පින්වතුන්ට කරන ප්‍රණාමය

අප ආරණ්‍යයේ භාවනා වැඩ සටහන් සම්බන්ධීකරණ මහත්ම මහත්මීන්ගෙන් මීට ඉහතදී කරන ලද ඉල්ලීමක් අනුව, ආරණ්‍යයට සම්බන්ධ දායක දායිකාවන් බොහෝ පිරිසක්, ධර්ම දේශනා පිටපත් කිරීම, නිවැරදි කිරීම, ටයිප් කිරීම ආදී කටයුතුවලින් අපට උපකාර කළහ. මෙම හතරවෙනි දේශනා කාණ්ඩය, මාස පහක් වැනි කෙටි කාලයකදී ඔබ අතට පත් වනුයේ ඔවුන් අපට දක්වූ එම කාරුණික සහයෝගයේ ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි. ඉදිරි කාණ්ඩද මෙලෙස ඔබ අතට පත් කිරීම අපගේ අභිලාෂයයි.

ඒ කරන ලද මහඟු කාර්යය වෙනුවෙන්, පහත නම් සඳහන් දායක දායිකාවන්ට අපගේ ගෞරවය ප්‍රණාමය පුද කරමු. මෙම නාම ලේඛනය සකැසීමේදී කිසියම් අතපසු වීමක් සිදු වී ඇතොත් ඒ ගැන අපගේ කනගාටුව ප්‍රකාශ කරමු. ඉදිරි කාණ්ඩවලදී ඒවා නිවැරදි කිරීමට අපි බලාපොරොත්තු වෙමු

- අනුලා ප්‍රේමචන්ද්‍ර සොයුරිය - ඩනෙඩින් - නවසීලන්තය
- අයිරින් සුබසිංහ සොයුරිය - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- ඩොරීන් වීරසිංහ සොයුරිය - බත්තරමුල්ල
- තශිකා මහනාම සොයුරිය - අලුබෝමුල්ල
- එම්. මාරසිංහ සොයුරිය - මාලඹේ
- උදේනි තිලකරත්න සොයුරිය - නක්කාවත්ත
- හාමිනී කුමාරසේන සොයුරිය - මහරගම
- මාලනී වික්‍රමාරච්චි සොයුරිය - උදම්මිට
- ලිලන්ගා බාලචන්ද්‍ර සොයුරිය - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- මැණික් බස්නායක සොයුරිය - මෙල්බෙන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- ගංගා ජයවික්‍රම සොයුරිය - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව

- පද්මා සමරතුංග සොයුරිය - උඩහමුල්ල
- ඩයනා සමරසිංහ සොයුරිය - කෑගල්ල
- නන්දනී වනිගසේකර සොයුරිය - ඕක්ලන්ඩ් - නවසීලන්තය
- අරුණ ලක්මාල් සොයුරා - නවසීලන්තය
- ඉෂංකා සමරවීර සොයුරිය - හෝමාගම
- ලක්මාල් නන්දසිරි සොයුරා - මාබෝදල
- විජේ අලංකාරගේ සොයුරා - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- විමල් ගමගේ සොයුරා - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- බන්දු ගමගේ සොයුරා - මෙල්බන් - ඕස්ට්‍රේලියාව
- චමිලා ජයවර්ධන සොයුරිය - සිඩ්නි - ඕස්ට්‍රේලියාව
- ප්‍රියංකා මොල්ලිගොඩ සොයුරිය - බොරළැස්ගමුව
- නදීෂා දිලිනි සොයුරිය - ඇඹිලිපිටිය
- අනූෂා ගුණරත්න සොයුරිය - කුරුණෑගල
- උදනී හිරන්තිකා සොයුරිය - කැළණිය
- නදීෂා සමරකෝන් සොයුරිය - උලපනේ
- දමිත් අමරකෝන් සොයුරා - බන්ඩාරවෙල
- ඉසුරු කොඩිතුවක්කු සොයුරිය - රාවතාවත්ත, මොරටුව
- ෂෙහාන් සංජන සොයුරා - මීතිරිගල
- චතුරිකා කාරියවසම් දුව ඇතුලු ටයිප් කිරීමට යෙදුණු කණ්ඩායම.
- සමන් සොයුරා සහ කුමුදු සමරනායක සොයුරිය - හෝමාගම
- චේතක ජයසෝම පුතා ඇතුළු (කොලිටි ප්‍රින්ටර්ස්) ටයිප් කිරීමට යෙදුණු කණ්ඩායම.

ඒකායනො අයං, භික්ඛවෙ, මග්ගො සත්තානං විසුද්ධියා,
සොකපරිද්දවානං සමතික්කමාය, දුක්ඛදොමනස්සානං අත්ථඞ්ගමාය,
ඤායස්ස අධිගමාය, නිබ්බානස්ස සච්ඡිකිරියාය,
යදිදං චත්තාරො සතිපට්ඨානා.



Quality Printers
0114870333